800
БЛЮД
ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ
ДНЕЙ
ВКУСНО ЕДИМ – БЫСТРО ХУДЕЕМ!
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Хотите похудеть, но изнурительные диеты – это не для вас? Попробуйте провести несколько разгрузочных дней! Для этого достаточно употреблять в пищу продукты, которые ускоряют обмен веществ, но не перегружают организм. Приготовьте вкусные и легкие блюда, полезные для пищеварения, – они помогут без особого труда сбросить несколько килограммов. Худейте с удовольствием!

- 800 блюд для разгрузочных дней
  - Введение
  - Разнообразные закуски
    - Трехслойное овощное желе
    - Заливное из сельдерея, моркови и спаржи
    - Заливное из кабачков и баклажанов
    - Заливное из перепелиных яиц с овощами
    - Заливное из грибов
    - Филе рыбы заливное
    - Помидоры, фаршированные креветками и рисом
    - Помидоры, фаршированные творогом, сыром и орехами
    - Помидоры, фаршированные баклажанами
    - Помидоры с цукини в панировке
    - Помидоры, фаршированные грибами
    - Помидоры, фаршированные грибами с яйцом
    - Помидоры с омлетом
    - Огурцы фаршированные
    - Огурцы, фаршированные редисом
    - Паста из авокадо
    - Икра из слив, помидоров и чеснока
    - Отварные яйца под соусом из хрена
    - Отварные яйца в остром ореховом соусе
    - Яичница со шпинатом
    - Острый омлет с куркумой
    - Запеканка из яиц с помидорами
    - Омлет с креветками
    - Яичница с креветками и помидорами
    - Весенний белковый омлет
    - Яичница по-грузински
    - Острая яичница по-индийски
    - Яичница по-турецки
    - Омлет с начинкой по-каталонски

- Омлет с луком-пореем
- Легкая закуска из творога, редиса и яблок
- Закуска по-гречески
- Помидоры с брынзой
- Сулугуни с овощами
- Брынза, запеченная с овощами
- Закуска из зеленого лука и творога
- Брынза с рисом и сметаной
- Помидоры, запеченные с брынзой и яйцом
- Творожная запеканка с ананасами
- Кабачки, фаршированные творогом
- Цукини, фаршированные овощами и рисом
- Рулетики из цукини
- Овощные роллы
- Закуска из кабачков
- Кабачки по-итальянски
- Кабачки, запеченные с помидорами и сыром
- Кабачки по-румынски
- Закуска из цукини с кинзой
- Кабачковая икра
- Кабачки, тушенные с рисом
- Фаршированные цукини
- Цукини в маринаде с чесноком
- Картофель, тушенный с баклажанами
- Запеканка из баклажанов с картофелем
- Запеканка из баклажанов с брынзой
- Лазанья из баклажанов
- Икра баклажанная с чесноком и яйцом
- «Лодочки» с баклажановой икрой
- Шницели из баклажанов
- Рагу с баклажанами
- Средиземноморская запеканка из баклажанов
- Запеченные баклажаны с арахисом
- Сациви из баклажанов
- Запеканка из баклажанов
- Баклажаны с орехами
- Соте из баклажанов
- Баклажаны в томатном соусе
- Закуска из баклажанов в томатном соусе
- Перец, фаршированный овощами
- Закуска из болгарского перца
- Запеченный перец с овощами
- Перец в томате
- Гуляш из болгарского перца

- Греческий гуляш из перца с сыром и маслинами
- Болгарский перец, жаренный с кукурузой
- Репа с квашеной капустой
- Свекла, запеченная с апельсинами
- Свекольный горшочек
- Икра свекольная
- Икра овощная
- Морковная закуска
- Морковь с перцем и медом
- Морковь, запеченная с тмином
- Морковь с болгарским перцем
- Морковь, тушенная с морской капустой
- Тушеный сельдерей
- Сельдерей с миндалем
- Пюре из гороха
- Тыква в сметанном соусе
- Икра тыквенная
- Запеканка тыквенная с творогом
- Запеканка из цветной капусты с творогом
- Запеканка из капусты с рисом
- Цветная капуста в сухарях
- Цветная капуста в нежном омлете
- Запеченная цветная капуста
- Грузинская закуска из цветной капусты
- Брокколи с овощами
- Цветная капуста с овощами
- Тушеная капуста
- Тушеная капуста с грибами
- Запеканка из брокколи с сыром
- Закуска из брокколи и моркови
- Стручковая фасоль с орехами
- Картофель, запеченный с помидорами
- Закуска из картофеля
- Смесь болгарская
- Овощи в ореховом соусе
- Овощи по-французски
- Закуска из овощей
- Запеченные овощи
- Запеканка «Овощной рай»
- Овощная закуска
- Овощи, тушенные в вине
- Запеченные овощи с пряными травами
- Овощные шашлычки
- Капустные котлеты с яблоками

- Капустные котлеты
- Капустные котлеты с чесноком
- Баклажановые котлетки
- Котлеты из тыквы
- Луковые котлетки
- Котлеты из шпината с рисом
- Котлеты из шпината с картофелем
- Овощные тефтели с грибами
- Овощные фрикадельки
- Гречнево-свекольные лепешки
- Оладьи свекольные с творогом
- Котлеты из моркови
- Морковные зразы с яблоками
- Морковные зразы с рисом и яйцом
- Грибные котлеты
- Отбивные из вешенок
- Ароматные грибочки
- Шампиньоны в чесночном соусе
- Маринованные шампиньоны с болгарским перцем
- Овощная закуска с шампиньонами
- Грибная икра
- Грибная икра с овощами и орехами
- Грибное рагу
- Грибы с овощами в винном соусе
- Роллы с капустой и грибами
- Закуска из овощей с грибами и курицей
- Овощной форшмак
- Рагу с мидиями
- Мидии с овощами в томатном соусе
- Легкая закуска
- Паштет из судака
- Паштет из горошка и рыбы
- Запеканка из рыбы
- Закуска из макарон с креветками
- Ассорти из морепродуктов
- Закуска из куриной грудки
- Печенка говяжья с овощами
- Отварная говядина под соусом из хрена
- Отварное мясо под овощным соусом
- Сэндвич «Капрезе»
- Фруктовый сэндвич «Капрезе»
- Горячие бутерброды с моцареллой
- Тосты с помидорами

- Бутерброды с консервированным тунцом
- Легкий бутерброд с изюмом
- Зеленые бутерброды
- Овощной хот-дог
- Овощные канапе
- Брускетта с базиликом
- Бутерброд с редисом и творогом
- Бутерброды с помидорами и сыром фета
- Бутерброды с креветками
- Бутерброды с авокадо и креветками
- Хлебцы с отварной телятиной
- Канапе с авокадо и помидорами черри
- Тосты с запеченными помидорами черри
- Дзадзыки на лепешках
- Мексиканские лепешки с фасолью и шпинатом
- Зеленый рулет
- Рулет с тыквой

○ Аппетитные салатики

- Салаты из фруктов, овощей и грибов
  - Салат из моркови с клубникой
  - Салат из моркови с курагой и апельсином
  - Салат из соевых ростков с фруктами
  - Салат из ананасов с помидорами и сельдереем
  - Салат из персиков с моцареллой
  - Салат из яблок
  - Салат из ананасов с яблоками
  - Пестрый фруктовый салат
  - Салат из апельсинов по-марокканski
  - Пикантная красная смородина
  - Салатик с орехами
  - Салат из ранней зелени
  - Салат из зелени со сметаной
  - Салат из петрушки
  - Салат из шпината с маслинами
  - Салат из зелени с морковью и апельсином
  - Салат из шпината с помидорами и сыром
  - Салат из шпината с огурцами
  - Салат из щавеля
  - Салат из молодой крапивы с орехами
  - Салат из черемши с сыром
  - Салат из сельдерея с клюквой
  - Салат из корня сельдерея с яблоком
  - Овощной салат по-шанхайски

- Салат из корня сельдерея
- Салат «Грация»
- Салат из сельдерея с ореховым соусом
- Салат из сельдерея и ананаса
- Салат из сельдерея с виноградом
- Салат из помидоров с болгарским перцем
- Помидоры в горчичном соусе
- Помидоры в орехово-мятном соусе
- Салат «Египетский»
- Салат из помидоров с бальзамическим уксусом
- Салат из помидоров с яблоками
- Салат из помидоров с гренками
- Салат из помидоров с творогом
- Салат из помидоров с кефиром
- Салат «Фитнес» с гренками
- Салат из помидоров с грецкими орехами
- Летний овощной салат
- Испанский салат из помидоров и кукурузы
- Испанский салат из помидоров с хреном
- Салат по-арабски
- Огуречный салат с соусом
- Салат из огурцов с топинамбуром
- Острый салат из огурцов с имбирным соусом
- Восточный салат из огурцов и редиса
- Салат из свежих огурцов с мятой
- Салат из огурцов с маслинами и брынзой
- Салат из авокадо с капустой и сельдереем
- «Лодочки» из авокадо
- Салат «Экзотик»
- Салат из апельсинов с авокадо и помидорами
- Зеленый салат с авокадо и орехами
- Легкий салат из авокадо с редисом
- Салат из овощей с авокадо
- Салат из редьки дайкон с лимоном
- Салат из редьки и редиса
- Салат из белой редьки с орехами
- Салат из редиса с морковью
- Летний салат с оливками и сыром
- Салат-ассорти из сырых овощей
- Салат «Карусель»
- Салат из овощей с фундуком

- Салат из репчатого лука с яблоком
- Салат из репчатого лука с картофелем
- Салат шопский
- Печеный перец с ореховым соусом
- Салат из болгарского перца и щавеля
- Салат из болгарского перца с сыром
- Салат из баклажанов с помидорами
- Салат из запеченного баклажана с кинзой
- Салат из овощей с кабачками
- Салат из кабачков с морковью
- Салат из кабачков с соленым огурцом
- Салат «Херсонский»
- Салат из отварной моркови
- Салат из моркови с редькой
- Салат из моркови с творогом
- Пикантный салат из моркови
- Салат из моркови с сельдереем
- Салат «Здоровье»
- Салат из моркови с черносливом и сыром
- Салат по-аргентински
- Салат с калиной
- Свекла с орехами
- Свекла с изюмом и черносливом
- Салат из свеклы с клюквой
- Слоеный салат с изюмом и орехами
- Салат из свеклы с брынзой
- Салат из свеклы с квашеной капустой
- Салат из запеченных овощей с хреном
- Салат из тыквы с яблоками
- Салат из тыквы с овощами
- Салат «Нежный» из капусты с ревенем
- Салат из капусты с черной смородиной
- Салат из капусты с грушей и миндалем
- Острый салат из капусты с клюквой
- Салат из капусты по-чешски
- Салат из капусты с апельсинами
- Салат из капусты и свеклы
- Салат «Даниэль»
- Салат из капусты со сливочным соусом
- Салат из капусты с черносливом
- Легкий салат из свежих овощей с фасолью
- Салат из двух видов капусты
- Турецкий салат из краснокочанной капусты

- Салат цветной
- Салат из краснокочанной капусты с яблоком
- Салат из квашеной капусты с орехами
- Салат из цветной капусты с горчичным соусом
- Салат из цветной капусты с помидорами
- Салат из цветной капусты с виноградом
- Салат из цветной капусты с сельдереем
- Салат из цветной капусты с овощами
- Салат из сырой цветной капусты
- Салат из кольраби с рисом
- Салат из кольраби с морковью и яблоком
- Салат из кольраби с сельдереем
- Салат из кольраби с грецкими орехами
- Кольраби со сметаной
- Брюссельская капуста с апельсином
- Салат из брюссельской капусты с яблоками
- Салат из брюссельской капусты с ананасами
- Салат из морской капусты
- Морская капуста с грибами
- Салат из морской капусты с яблоком
- Салат из спаржевой фасоли
- Салат со спаржей и стручковой фасолью
- Салат из фасоли с ананасами и арахисом
- Салат из нута с сельдереем
- Средиземноморский салат с артишоками
- Салат «Весна»
- Разноцветный зимний салат
- Летний салат
- Легкий винегрет
- Винегрет с морской капустой
- Винегрет с морской капустой и сельдереем
- Винегрет с цветной капустой
- Винегрет со свежей капустой
- Салат из грибов с сельдереем
- Салат по-хорватски
- Салат с шампиньонами и цветной капустой
- Салат из краснокочанной капусты с грибами
- Салат «Сыроежка»
- Острый салат по-турецки
- Овощной салат с шампиньонами

- Салат из грибов с овощами
- Салат «Казацкий»
- Салат «Дунайский»

- Салаты с мясом
  - Салат «Летний» с ветчиной
  - Югославский салат из капусты с ветчиной
  - Салат из свеклы с ветчиной и грибами
  - Салат из овощей с курицей
  - Салат из ананасов с куриной грудкой
  - Мексиканский салат
  - Салат из овощей с мясом цыпленка
  - Салат из куриного мяса с апельсинами
  - Куриный салат с миндалем
  - Салат из авокадо с куриным мясом
  - Салат «Английский»
  - Салат из пекинской капусты с куриной грудкой
  - Салат из куриного мяса с грушей и манго
  - Салат из куриной грудки с черносливом
  - Салат из куриного мяса с ореховым соусом
  - Салат с курицей и креветками
  - Салат из куриной печенки со свеклой
  - Салат из индейки с помидорами и сыром
  - Индейка с фруктами
  - Салат с мясом индейки
  - Мясной салат с овощами
  - Салат из говяжьего сердца
  - Салат из говяжьего языка с сельдереем
  - Салат из говяжьего языка
  - Салат из отварного языка с овощами
- Салаты с рыбой и морепродуктами
  - Салат из жареной рыбы с яблоками
  - Салат из рыбы с помидорами
  - Салат из рыбы с овощами
  - Салат «Айсберг»
  - Винегрет с рыбой
  - Весенний салат с жареной рыбой
  - Салат из угря с овощами
  - Острый салат «Гватемала»
  - Острый салат из консервированного тунца с фасолью
  - Салат из консервированного тунца с кукурузой
  - «Лодочки» из авокадо с тунцом

- Салат «Посейдон»
- Салат с креветками и авокадо
- Салат с креветками и авокадо в горчичной заливке
- Авокадо с огуречным соусом и креветками
- Салат из креветок с мятным соусом
- Салат с маринованными креветками
- Итальянский салат с креветками
- Зимний салат с креветками
- Салат из пекинской капусты с креветками
- Креветки с болгарским перцем
- Салат из овощей с креветками
- Тигровые креветки с апельсинами
- Салат с креветками и омлетом
- Салат из морской капусты с креветками
- Салат из мяса криля с огурцами
- Салат из мидий с овощами
- Салат из кальмаров и яблок
- Салат из кальмаров с оливками
- Салат из кальмаров с авокадо
- Салат из кальмаров с овощами
- Салат из крабовых палочек с овощами

○ Ароматные супчики и другие первые блюда

- Легкий овощной суп
- Морковная похлебка
- Овощной суп
- Овощной суп с пшеном
- Овощной суп-ассорти
- Суп из брюссельской капусты
- Суп из брюссельской капусты с морковью
- Суп из цветной капусты с горошком
- Суп из капусты с кореньями
- Густой томатный суп с сельдереем
- Густой томатный суп с луком и имбирем
- Зеленый суп с сыром
- Суп с чечевицей
- Суп из чечевицы с сельдереем
- Суп из картофеля, щавеля и крапивы
- Суп из кабачков
- Овощной суп с кабачками
- Овощная похлебка с пшеном
- Хлебная похлебка
- Бульон с овощами
- Овощной бульон с клецками из шпината

- Суп из зеленого горошка с рисом
- Суп из молодого картофеля с манной крупой и шпинатом
- Суп из риса и шпината
- Пикантный овощной суп с макаронами
- Овощной суп с соусом из брынзы
- Суп с пекинской капустой
- Французский луковый суп
- Суп из спаржи
- Рисовый суп с овощами
- Суп со шпинатом «Мимоза»
- Луковый суп с овощами
- Луковый суп с овощами и фасолью
- Боннский суп
- Суп из свежих помидоров с зеленым горошком
- Суп капустный
- Суп из свежего горошка и спаржи
- Суп из цветной капусты со сливками
- Борщ вегетарианский
- Борщ со свекольной ботвой на грибном бульоне
- Борщ из квашеной свеклы с сушеными грибами
- Борщ с морской капустой
- Постный борщ с грибами и стручковой фасолью
- Постный борщ по-польски
- Солянка овощная
- Рассольник овощной
- Рассольник летний
- Рассольник с ревенем
- Щи с яблоками
- Щи из крапивы
- Щи из свежей капусты с томатами
- Похлебка грибная с петрушкой и перловой крупой
- Грибной суп с кабачками
- Суп «Монастырский»
- Грибной суп с черносливом
- Рыбный бульон
- Финский рыбный суп
- Рыбный суп с помидорами и рисом
- Рыбный суп с овощами и щавелем
- Рыбный суп
- Овсяный суп с мидиями
- Суп из салаки с перловой крупой
- Суп с креветками и рисом

- Солянка из судака
- Рассольник с кальмарами
- Суп-пюре из консервированной спаржи
- Суп-пюре из брюссельской капусты
- Томатный суп с сухариками
- Суп-пюре из топинамбура
- Томатный суп-пюре с рисом
- Суп-пюре из лука
- Суп-пюре из зеленых бобов со шпинатом
- Суп-пюре из патиссонов
- Куриный крем-суп со щавелем
- Суп-пюре из тыквы
- Суп-пюре из болгарского перца
- Зеленый суп-пюре из шпината и щавеля
- Крем-суп с цветной капустой
- Суп-пюре из молодой крапивы
- Картофельный суп-пюре с сельдереем
- Томатный суп-пюре с вермишелью
- Гороховый суп-пюре
- Протертые зеленые щи
- Холодный литовский суп
- Свекольник с кальмарами
- Огуречный суп с ямайским перцем
- Свекольник холодный
- Овощная окрошка
- Окрошка весенняя с овощами
- Творожный суп с огурцами
- Холодный йогуртовый суп с огурцами
- Айран с огурцами
- Холодный йогуртовый суп с авокадо
- Холодный щавелевый суп
- Холодный овощной суп
- Окрошка на отваре шиповника
- Холодный суп с солеными огурцами
- Холодный суп по-испански
- Томатный суп гаспачо
- Испанский гаспачо
- Холодный суп из сухофруктов
- Рисовый суп с сухофруктами
- Суп абрикосовый с яблоками
- Молочный суп с земляникой
- Молочный суп с кабачками
- Молочный протертый суп из кабачков с рисом

○ Сытные основные блюда из овощей, мяса, рыбы,

морепродуктов

- Голубцы с рисом
- Голубцы из пекинской капусты с рисом и изюмом
- Голубцы с мясом под смородиновым соусом
- Голубцы овощные с шампиньонами
- Голубцы овощные с сельдереем
- Голубцы с овощами и творогом
- Голубцы по-львовски
- Капустный пудинг
- Краснокочанная капуста, тушенная с ряженкой
- Краснокочанная капуста, тушенная в апельсиновой заливке
- Рагу из цветной капусты с беконом
- Капуста с сыром
- Квашеная капуста, тушенная с грибами
- Капуста в белом вине
- Чахохбили вегетарианское
- Картофельная запеканка по-болгарски
- Картофель, запеченный с цветной капустой
- Картофельное пюре с зеленым горошком
- Тортилья
- Картофель с фасолью
- Тыква с фасолью в сметанном соусе
- Лобио
- Лобио по-грузински
- Сациви из стручковой фасоли
- Фасоль в горшочке
- Спаржевая фасоль, тушенная с помидорами
- Запеканка из кабачков
- Рататуй
- Рататуй с белым вином
- Рататуй с кабачками
- Овощной гуляш
- Запеченное рагу
- Овощи в горшочке
- Аппетитное рагу
- Овощи в сметанном соусе
- Овощи, запеченные с йогуртом
- Рисовые котлетки с тушеными овощами
- Овощная запеканка с шампиньонами
- Овощное рагу со свининой и лапшой
- Овощное рагу с мясом и рисом по-словацки
- Овощное рагу со свининой по-деревенски

- Спагетти с оливками и кедровыми орешками
- Кабачки «Сытные» с мясом
- Тыковник
- Запеченные котлеты с овощами
- Курица паровая с белым соусом
- Курица с яблочной подливкой
- Курица со стручковой фасолью
- Курица, тушенная в сметане
- Рагу из цыпленка
- Куриная грудка со свежей капустой
- Курица с карри, фаршированная яблоками и апельсинами
- Нежная курочка с лимонным соусом
- Курица с шалфеем и куркумой
- Куриное рагу с помидорами и луком
- Куриные грудки на пару в глазури
- Жаркое из курицы с черносливом в горшочке
- Курица, фаршированная капустой с грибами
- Курица, запеченная с лимоном
- Курица, запеченная с апельсинами
- Курица, запеченная с медом и горчицей
- Запеченная курочка
- Кебаб из курицы в ананасовой глазури
- Курица с яблоками
- Куриное филе с ананасами
- Куриные ножки с карри и фруктами
- Куриные ножки с шампиньонами и тыквой
- Рагу с куриным филе
- Курица, фаршированная овощами
- Курица с лапшой
- Куриные крылышки по-китайски
- Куриные отбивные по-гавайски
- Куриная грудка в апельсиновом соусе
- Пикантная индейка с рисом
- Филе индейки в апельсиновой глазури
- Индейка с рисом и ананасом
- Грудка индейки под цитрусовым соусом
- Индейка с грибами и картофелем
- Индейка с начинкой
- Индейка с лимоном и базиликом
- Солянка по-грузински
- Шашлычки из индейки
- Телятина с кабачками
- Телятина с морковью

- «Горячая шуба»
- Мясо, фаршированное клюквой
- Холодный ростбиф с ореховым соусом
- Котлеты рубленые паровые
- Свинина по-корейски
- Запеченная свинина
- Сочная свинина с овощами
- Свинина тушеная
- Свиной гуляш
- Свинина, маринованная в соевом соусе
- Медальоны с брокколи
- Отварной язык
- Язык тушеный
- Соте из креветок с кукурузой
- Креветки с овощами
- Мидии, запеченные с пряностями
- Мидии в пряном соусе
- Мидии, тушенные в томате
- Рагу с мидиями
- Плов с мидиями
- Кальмары с овощами в сметане
- Шашлык из кальмаров
- Рагу из кальмаров
- Кальмары тушеные
- Кальмары с ореховым соусом
- Кальмары с луком
- Филе акулы
- Нежная семга в фольге
- Филе горбуши в фольге
- Рыба по-сицилийски
- Форель в вине
- Запеченная форель с медом
- Форель с пряностями
- Лосось под соусом с анисовым ликером
- Лосось гриль
- Отварной лосось
- Лосось с овощами
- Лосось под шпинатным соусом
- Тунец в сметанном соусе с горчицей
- Треска отварная с морковью и лимоном
- Отварной судак с овощами
- Филе судака с корочкой из зелени
- Судак в фольге с помидорами
- Судак, тушенный в горшочке с белым вином

- Толстолобик, фаршированный овощами
- Палтус с помидорами
- Окунь, тушенный в белом вине
- Окунь с травами
- Филе морского окуня с овощной смесью
- Окунь с овощным рагу
- Перкельт из карпа
- Карп на углях
- Филе рыбы в чесночно-лимонном соусе
- Тиляпия, запеченная в соусе песто
- Скумбрия отварная с маринованным красным перцем
- Скумбрия в луковом соусе
- Скумбрия, запеченная с яблоками
- Ставрида с луком и изюмом
- Сардины с острым перцем
- Минтай в томатном соусе
- Филе хека с овощами в фольге
- Хек, тушенный с овощами в томате
- Сациви из рыбы
- Рыба, запеченная в томатном соусе
- Рыбное рагу
- Рыба, тушенная в маринаде
- Рыба по-гречески
- Рыба, тушенная в красном вине
- Рыба в овощном соусе
- Рыба по-португальски
- Рыбка в фольге с овощами
- Отварная рыба с морковью
- Рыба отварная с лимоном и изюмом
- Рыба с помидорами
- Рыба, тушенная в молоке
- Запеканка из рыбы с овощами
- Слоеная рыбная запеканка
- Запеканка дальневосточная из рыбы с морской капустой
- Запеканка из трески
- Рыбная запеканка с капустой
- Запеканка из цветной капусты с консервированным тунцом
- Рыбные трубочки
- Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом
- Рыбные тефтели в томатном соусе
- Тефтели из рыбы с рисом

- Тефтели из трески
- Зразы из тунца
- Рубленые биточки из хека
- Котлеты из щуки
- Рыбные котлетки по-приморски
- Котлеты рыбные
- Шницели из рыбного филе
- Рыбный рулет с луком

- Полезные каши и блюда из круп
  - Овсяная каша с корицей
  - Крамбл из яблок и банана
  - Ореховая гранола
  - Мюсли с сухофруктами
  - Мюсли тропические
  - Овсяная каша с персиками
  - Запеканка из овсяных хлопьев с какао
  - Овсяно-морковная запеканка
  - Овсяные котлетки
  - Гречневая каша с морковью и луком
  - Гречневая каша с тушеными овощами
  - Гречневая каша с сушеными грибами
  - Гречневая каша с шампиньонами
  - Гречневая каша с грибами и яйцами
  - Зразы из гречневой каши с грибами
  - Гречневая каша с творогом
  - Каша из гречневого продела с изюмом
  - Запеканка из гречневой каши со шпинатом и сосисками
  - Запеканка из гречневой каши с тыквой и яблоками
  - Запеканка из гречневой каши с творогом и цукатами
  - Каша по-воркутински
  - Плов с орехами
  - Плов с квашеной капустой и сухофруктами
  - Рис с грибами и овощами
  - Плов с зеленым горошком
  - Тяхан
  - Рис по-испански
  - Рис с имбирем и ананасами
  - Постное ризотто
  - Рис с томатом по-монастырски
  - Пряный рис
  - Ароматный рис

- Рис по-гавайски
- Ризотто с курицей и тыквой
- Острый рис с креветками и ананасом
- Ризотто с фасолью и грибами
- Плов по-бухарски
- Рис с мясом индейки и миндалем
- Рис с овощами
- Плов с кабачками
- Плов с морковью
- Лимонное ризотто
- Ризотто с брокколи
- Грибное ризотто
- Пикантное ризотто
- Азиатское ризотто
- Рисовая запеканка с ревенем
- Рисовая запеканка с маслинами
- Рисовая запеканка с морковью
- Рисовая запеканка с кабачками и соусом песто
- Запеканка из дикого риса со шпинатом
- Рисовая запеканка с шампиньонами
- Рисовая запеканка с вишней и яблоками
- Рисовая запеканка с яблоками
- Рисовая запеканка с тыквой и фруктами
- Рисовая запеканка с корицей
- Рисовая запеканка диетическая
- Рисовый пудинг с сухофруктами
- Рисовый пудинг с курагой и грецкими орехами
- Рисовый пудинг с яблоками
- Рис с болгарским перцем в томате
- Рис по-итальянски
- Рис с зеленым горошком
- Рис с креветками и имбирем
- Ризотто с грибами и орехами кешью
- Ризотто с грибами, сыром и чесноком
- Рис с ананасами и орехами
- Рис с шампиньонами и сыром
- Пилав со шпинатом, грибами и лимоном
- Плов с тыквой и фруктами
- Рис с соусом из мидий
- Ризотто с белыми грибами и тимьяном
- Ризотто с овощами
- Паэлья овощная по-испански
- Кускус с сушеной клюквой и орехами
- Кускус с соусом из перца

- Кускус с рыбой и орехами кешью
- Запеканка из кускуса с овощами
- Пшенная каша с шафраном
- Пшенная каша с курагой и изюмом
- Пшенная каша с черносливом и творогом
- Пшенная каша с грибами
- Пшенная каша с морковью
- Пшенный плов
- Плов из пшена с картофелем
- Пшенная каша с чесноком
- Запеканка пшенная
- Запеканка пшенная с тыквой
- Каша перловая с мятой
- Плов из перловой крупы с кабачками
- Ячневая каша с грибами
- Ячневая каша со сметаной
- Крупеник с ягодами
- Кукурузная каша запеченная
- Каша «Ассорти»

○ Горячие и холодные напитки
- Простокваша с яблоками и апельсином
- Напиток овощной с сывороткой
- Напиток из простокваши и овощных соков
- Весенний напиток
- Напиток из простокваши со свежими огурцами
- Морс вишневый
- Брусничный морс
- Морс клубничный
- Морс лимонный
- Морс малиновый
- Морс апельсиновый
- Айран
- Коктейль из кефира и клубники
- «Зеленый» кефир
- Оригинальный чай с пряностями
- Лимонад с мятой
- Напиток с арбузом
- Фруктовый смузи
- Зеленый смузи
- Напиток из манго
- Имбирный чай с лимоном
- Банановый смузи
- Смузи с сельдереем и морковью
- Напиток молочно-лимонный

- Узвар
- Имбирная вода с лаймом, лимоном и огурцом
- Напиток из имбиря для похудения
- Медовый лимонад
- Пряный чай масала
- Чай для похудения из трав
- Чай для похудения из малины
- Чай для похудения из рябины
- Чай для похудения с яблоком
- Коктейль из кефира, корицы, имбиря и красного перца
- Кефир с корицей и имбирем
- Кефир с корицей
- Смузи из кефира, яблок и корицы
- Кефир с медом и лимоном
- Коктейль «Бодрое утро»

800 блюд для разгрузочных дней
Составитель Арина Гагарина

Введение

У многих из нас время от времени возникает желание сбросить несколько лишних килограммов, чтобы привести вес в норму. Большинство диетологов склоняются к тому, что получить такой желанный результат (и, главное, сохранить его) более реально с помощью так называемой диеты без запретов – вы можете кушать всё, но соблюдая некоторые правила. Что же может быть лучше? В данной книге используется именно такой подход, здесь вы найдете множество вкусных и разнообразных рецептов, которые помогут вам худеть не только эффективно, но и вкусно.

При соблюдении диеты для похудения важно придерживаться нескольких главных правил выбора продуктов.

Прежде всего необходимо обратить внимание на калорийность вашего рациона. Представление о том, что все продукты для похудения обязательно должны быть низкокалорийными, в корне неверно; ведь даже в тот период, когда вы стремитесь похудеть, организму необходимы жиры, чтобы удовлетворять его потребность в жирорастворимых витаминах. Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать как высококалорийные, так и низкокалорийные продукты, только количество первых должно быть меньше.

Важно отказаться от продуктов, возбуждающих аппетит. К ним прежде всего относятся алкоголь, острая и копченая пища, продукты с содержанием усилителей вкуса.

Другими словами, чтобы похудеть, отдавайте предпочтение натуральным продуктам без консервантов. Какие же продукты способствуют похудению?

Главным источником энергии являются углеводы, они содержатся в хлебе из муки грубого помола, кашах из цельной крупы, овощах. Эти углеводы будут постоянно всасываться в кишечнике и в результате станут поставщиком энергии для организма в течение длительного времени.

Для построения новых клеток и обновления тканей организму необходимы белки, которые содержатся в рыбе, мясе, сое, бобовых. Богаты белками, способствующими похудению, такие морепродукты, как кальмары, креветки, мидии и устрицы. Что касается молока, нужно отдавать предпочтение кисломолочным продуктам, содержащим бактерии, которые улучшают пищеварение. Жирность таких продуктов не должна превышать 1,5 %.

Жиры также необходимы для похудения, так как жирные кислоты способствуют ускорению обменных процессов, в результате которых лишние килограммы будут постепенно уходить.

Одним из продуктов, способствующих похудению, является грейпфрут. В нем присутствует большое количество биологически активных веществ, которые ускоряют обменные процессы в организме. В грейпфруте содержатся витамины В, С, Р, каротин, калий, кальций, эфирные масла, органические кислоты и много клетчатки, благодаря чему этот фрукт не только увеличивает выработку пищеварительных соков, но и предупреждает запоры, улучшает качество пищеварения и повышает усваивание организмом пищи. Грейпфрут – это еще и отличное мочегонное средство, очищающее организм от вредных продуктов обмена. Грейпфрут влияет также и на состояние кровеносных сосудов, способствует исчезновению холестериновых бляшек и увеличивает «хороший» холестерин в крови.

Ананас отлично способствует похудению, так как помогает организму активно усваивать белок и при этом является низкокалорийным продуктом. Кроме того, в нем присутствует бромелайн – комплекс ферментов, который ускоряет расщепление белков. В ананасе также содержатся витамины группы В, витамин С, каротин и много микроэлементов. Употреблять ананас желательно перед едой, именно тогда он будет влиять на то, чтобы организм получил быстрое насыщение белковой пищей.

Инжир является полезным продуктом, благотворно влияющим на пищеварительную систему. Съев хотя бы 2–3 плода, вы почувствуете, что утолили голод.

Кедровые орехи помогают снизить аппетит благодаря большому количеству содержащихся в них белков и линоленовой кислоты.

В миндале содержатся такие необходимые микроэлементы, как фосфор, железо, кальций, а также жирные кислоты и витамины. Миндаль рекомендуется для похудения, так как значительная часть содержащегося в нем жира выводится из организма, не всасываясь и не расщепляясь.

В обезжиренном твороге содержится большое количество легкоусвояемого белка, который поддерживает в организме чувство насыщения в течение длительного времени.

В зеленом чае содержится необходимое количество полезных веществ. Выпивая в день 3–4 чашки чая, вы сможете достичь хорошего эффекта.

Такие приправы, как острая горчица, молотый черный перец, хрен, острый стручковый перец, обладают, помимо прочего, еще одним очень важным свойством – в организме человека они способны активизировать процессы сжигания жира.

В диетическом питании для похудения рекомендуется употреблять больше рыбы. Она прекрасно воздействует на работу сердца, щитовидной железы, ведь в ней присутствуют йод и полезные для организма жирные кислоты.

Итак, чтобы всегда быть в форме, вы должны включить в свой рацион следующие продукты:

– яйца;
– постную говядину и сыр тофу;
– супы;
– злаки;
– бобовые;
– зеленый салат;
– груши;
– грейпфруты;
– ананасы;
– орехи;
– оливковое масло;
– корицу;

– яблочный уксус;
– красный перец;
– зеленый чай.

И даже если хотя бы на время ваш рацион будет состоять только из этих продуктов, процесс похудения пройдет быстро и легко!

Разнообразные закуски

Трехслойное овощное желе

Что понадобится:

4 помидора, 2 свежих огурца, зелень укропа, 2 ч. л. желатина, 2 стакана картофельного отвара, 2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Желатин залить 6 ч. л. охлажденной кипяченой воды, оставить до набухания. Картофельный отвар соединить с уксусом, довести до кипения, добавить желатиновую смесь и нагревать на слабом огне, не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Помидоры мелко нарезать, смешать с рубленым укропом, залить ⅓ желатиновой смеси. Оставшейся смесью залить мелко нарезанные огурцы. В форму влить половину смеси с огурцами, охладить до начала желирования. Затем аккуратно влить смесь с помидорами, охладить. Залить оставшимся желе с огурцами и охладить до полного застывания.

Заливное из сельдерея, моркови и спаржи

Что понадобится:

500 г черешкового сельдерея, 2 большие моркови, 200 г зеленой спаржи, 100 г зеленого лука, куриный бульон, желатин, сок 1 лимона, 2 ч. л. сахара, соль

*Для соуса:*½ корня хрена, 100 г майонеза, цедра 1 лимона, специи

И начинаем готовить:

Черешковый сельдерей очистить от листьев, вымыть и вместе со спаржей отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Морковь отварить отдельно, очистить, нарезать длинными продольными брусками. Желатин залить небольшим количеством теплого куриного бульона, оставить до набухания. Оставшийся бульон довести до кипения, добавить желатиновую смесь, соль, сахар и нагревать, не доводя до кипения, чтобы желатин полностью растворился. Влить лимонный сок и дать остыть. На дно формы для заливного выложить в один слой стебли зеленого лука. Затем, чередуя, выложить сельдерей, морковь и спаржу. Сверху и по бокам положить зеленый лук. Аккуратно залить желатиновой смесью, накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник до застывания. Для соуса майонез смешать с тертым хреном, добавить лимонную цедру, специи и взбить. Соус подавать к заливному.

Заливное из кабачков и баклажанов

Что понадобится:

1 кабачок, 1 баклажан, 2 болгарских перца, 350 мл томатного сока, 1 ст. л. желатина, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль

*Для соуса:*3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачок и баклажан очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Баклажаны слегка посолить, перемешать и оставить на 10 мин, затем промыть и обсушить. Нарезанные кабачки, баклажаны и перец (целиком) выложить на противень, смазанный растительным маслом, слегка полить маслом сверху и запекать в духовке при температуре 190 ˚С 10 мин. Запеченный перец очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кусочками. Желатин предварительно замочить в 50 мл томатного сока, оставить до набухания. Затем влить оставшийся томатный сок, добавить перец, соль, поставить на водяную баню и нагревать, помешивая, чтобы желатин полностью растворился. Снять с огня, дать остыть. Форму для заливного застелить пищевой пленкой. Подготовленные овощи, чередуя, выложить в форму, поливая каждый слой томатно-желатиновой смесью. Накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник до полного застывания. Для соуса оливковое масло взбить с уксусом, добавить рубленую зелень, соль и перец. Соус подавать к заливному.

Заливное из перепелиных яиц с овощами

Что понадобится:

16 перепелиных яиц, 1 морковь, 150 г корня сельдерея, 2 болгарских перца, ½ красной луковицы, 1 лук-порей, зеленый лук, зелень укропа, 2,5 ст. л. желатина, перец, соль

И начинаем готовить:

В кастрюле вскипятить 500 мл воды. Положить в нее очищенную морковь (целиком), крупно нарезанный корень сельдерея, лук-порей и 1 болгарский перец, разрезанный пополам. Добавить перец, соль и варить на умеренном огне до готовности моркови (15–20 мин). Затем морковь вынуть, бульон процедить. В процеженный бульон добавить предварительно замоченный желатин и перемешать до его полного растворения. Отварную морковь нарезать кружочками или звездочками. Оставшийся болгарский перец и красный лук нарезать тонкими полукольцами. Перепелиные яйца отварить, очистить. В форму уложить яйца, распределить морковь, перец и лук, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Аккуратно влить бульон с желатином и поставить в холодильник до застывания.

Заливное из грибов

Что понадобится:

1 кг грибов, 2 ст. л. желатина, перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы промыть, отварить в воде с добавлением соли и перца, охладить и мелко нарезать. Грибной бульон процедить. Желатин предварительно замочить в 100 мл охлажденной кипяченой воды, оставить до набухания (примерно на 45 мин). Затем влить 1,5–2 стакана процеженного грибного бульона и нагревать на слабом огне, помешивая, чтобы желатин полностью растворился. Подготовленные грибы уложить в форму, залить желатиновой смесью и поместить в холодильник до полного застывания.

Филе рыбы заливное

Что понадобится:

750 г филе рыбы, 75 г отварной моркови, 15 г желатина, соль

И начинаем готовить:

Филе рыбы отварить в подсоленной воде. Отварную морковь нарезать кружочками. Желатин замочить в небольшом количестве охлажденного рыбного бульона на 30 мин. Оставшийся бульон подогреть, добавить желатиновую смесь и нагревать, помешивая, до полного растворения желатина, но не доводя до кипения. Рыбу уложить в форму, украсить кружочками моркови, залить бульоном с желатином и поместить в холодильник для застывания.

Помидоры, фаршированные креветками и рисом

Что понадобится:

6 помидоров, 250 г отварных креветок, 100 г отварного риса, 2 луковицы, зелень, 100 г сметаны, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить часть мякоти. Для приготовления начинки креветок мелко нарезать, соединить с отварным рассыпчатым рисом, добавить пассерованный лук, рубленую зелень петрушки, соль и перец. Помидоры наполнить начинкой, полить маслом и запекать в духовке несколько минут. Подавать на стол, полив сметаной.

Помидоры, фаршированные творогом, сыром и орехами

Что понадобится:

6 помидоров, 100 г творога, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 ст. л. сметаны, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить часть мякоти, слегка посолить внутри. Удаленную мякоть протереть через сито, добавить орехи, творог, тертый сыр. Массу тщательно перемешать и наполнить ею помидоры. Фаршированные помидоры полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Помидоры, фаршированные баклажанами

Что понадобится:

3 помидора, 1 баклажан, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить мякоть. Для начинки баклажан очистить, нарезать ломтиками, обжарить в масле, затем мелко нарубить. Лук мелко нарезать, обжарить отдельно, соединить с баклажаном, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Помидоры наполнить приготовленной начинкой, полить маслом, посыпать сухарями и запекать в разогретой духовке 7—10 минут.

Помидоры с цукини в панировке

Что понадобится:

4 помидора, 1 цукини, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый белый перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, аккуратно срезать верхушки и удалить мякоть. Для начинки цукини нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. В самом конце приготовления добавить половину нарезанной зелени, перемешать. Панировочные сухари смешать с оставшейся зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Помидоры наполнить начинкой из цукини и запанировать в сухарях. Выложить в форму, полить оставшимся растительным маслом, запекать 10 минут.

Помидоры, фаршированные грибами

Что понадобится:

2 помидора, 200 г грибов, 1 луковица, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры разрезать пополам, удалить мякоть. Для начинки лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные грибы и мякоть помидоров, тушить несколько минут, посолить, поперчить. Помидоры наполнить начинкой, посыпать сухарями. Выложить на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями, запекать в духовке 20 мин при температуре 180 ˚С.

Помидоры, фаршированные грибами с яйцом

Что понадобится:

2—3 помидора, 200 г грибов, 1 отварное яйцо, зелень, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

У помидоров аккуратно срезать верхушки, удалить мякоть. Для начинки грибы отварить, мелко нарезать. Добавить мелко нарубленное яйцо и измельченную зелень, посолить, поперчить. Помидоры наполнить приготовленной начинкой, посыпать сухарями. Выложить на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями, запекать в духовке 7—10 минут.

Помидоры с омлетом

Что понадобится:

1 помидор, 1 яйцо, специи, соль

И начинаем готовить:

У помидора срезать верхушку и аккуратно вынуть мякоть. Яйцо взбить со специями и солью, влить в отверстие. Запекать в духовке, разогретой до 220 °С, 15 минут.

Огурцы фаршированные

Что понадобится:

4 свежих огурца, 2 помидора, 300 г отварного мяса, 2 отварных яйца, листья салата, зелень петрушки, ½ стакана нежирной сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы вымыть, разрезать вдоль, удалить мякоть. Для начинки огуречную мякоть, листья салата и зелень мелко нашинковать. Добавить мелко нарезанные помидоры, отварное мясо, рубленые яйца, заправить сметаной, солью и перцем, хорошо перемешать. Приготовленной начинкой наполнить огуречные «лодочки». Сверху посыпать рубленой зеленью и украсить листьями салата или веточками петрушки.

Огурцы, фаршированные редисом

Что понадобится:

1 кг свежих огурцов, 400 г редиса, 3 яйца, 60 г зеленого лука, зелень укропа, листья салата, ½ стакана сметаны, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль, удалить сердцевину. Отварные яйца очистить, мелко нарубить, добавить натертый на крупной терке редис, рубленый зеленый лук и укроп, посолить, заправить сметаной и перемешать. Приготовленной массой наполнить половинки огурцов. Подавать на листьях салата.

Паста из авокадо

Что понадобится:

2 авокадо, 8 отварных яиц, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. красного винного уксуса, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, вынуть косточку, нарезать мякоть кусочками, сразу полить винным уксусом (чтобы не потемнели) и сложить в чашу блендера. Туда же положить нарезанные отварные яйца и чеснок, измельчить в блендере до однородности. Приготовленную пасту заправить майонезом, добавить по вкусу соль, перец и тщательно перемешать. Подавать, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

Икра из слив, помидоров и чеснока

Что понадобится:

300 г слив, 3 помидора, 1 болгарский перец, 5 зубчиков чеснока, перец, соль

И начинаем готовить:

Сливы вымыть, удалить косточки. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы. Болгарский перец очистить от семян. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку, посолить, перемешать и протереть через сито. Добавить пропущенный через пресс чеснок, молотый перец и тщательно перемешать.

Отварные яйца под соусом из хрена

Что понадобится:

6 яиц, 1 корень хрена, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Для соуса корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и слегка обжарить в сливочном масле. Всыпать муку, перемешать. Затем влить сметану, добавить уксус, сахар, соль, тщательно перемешать, тушить до загустения. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать на дольки, выложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

Отварные яйца в остром ореховом соусе

Что понадобится:

6 отварных яиц, 3 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка шафрана, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. молотого острого перца, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Шафран залить 1 ст. л. кипятка. Ядра грецких орехов растереть с пропущенным через пресс чесноком, солью, молотым имбирем и острым перцем. Получившуюся массу положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, жарить, перемешивая 1 мин. Затем добавить шафран вместе с настоем, влить вино и лимонный сок, варить, помешивая, на слабом огне до загустения соуса. Отварные яйца очистить, разрезать на половинки, выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом, посыпать рубленым укропом и запекать в разогретой духовке несколько минут.

Яичница со шпинатом

Что понадобится:

3 яйца, 75 г шпината, 15 г сливочного масла, соль

И начинаем готовить:

Шпинат промыть, нарезать, слегка припустить в сковороде в собственном соку. Добавить сливочное масло, сверху на шпинат аккуратно выпустить яйца, посолить, накрыть сковороду крышкой и жарить до готовности.

Острый омлет с куркумой

Что понадобится:

1 яйцо, ½ красной луковицы, 1 веточка кинзы, 1 ч. л. топленого масла, щепотка куркумы, ½ ч. л. перца чили, соль

И начинаем готовить:

Яйцо взбить с куркумой и перцем чили, добавить мелко нарубленные лук и кинзу. По желанию можно добавить мелко нарезанный помидор и тертый сыр. Приготовленную смесь вылить в сковороду с разогретым топленым маслом, посолить. Омлет обжарить с обеих сторон.

Запеканка из яиц с помидорами

Что понадобится:

4 яйца, 1 помидор, 30 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, уксус, сахар

И начинаем готовить:

Зрелые помидоры нарезать ломтиками и обжарить в масле до мягкости. Затем посыпать их мукой, тушить примерно 2 мин. Влить немного воды, добавить уксус, сахар, соль и тушить до тех пор, пока не получится густой соус. Соус перелить в огнеупорную форму, выпустить в него сырые яйца, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке 15 минут.

Омлет с креветками

Что понадобится:

2 яйца, 100 г креветок, 1 луковица, ¼ стакана молока, 1 ч. л. растительного масла, сок ½ лимона, 2–3 горошины черного перца, соль

И начинаем готовить:

Креветок опустить в кипящую воду, добавить лимонный сок и черный перец, варить 3 мин. Готовых креветок остудить, очистить. Яйца взбить с молоком и солью, добавить мелко нарубленный лук. В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить креветок, залить яичной смесью, накрыть крышкой и томить 2–3 минуты.

Яичница с креветками и помидорами

Что понадобится:

4 яйца, 100 г очищенных креветок, 1 помидор, зелень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Креветок отварить в кипящей подсоленной воде в течение 1 мин, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, слегка обжарить с одной стороны в растопленном масле. Ломтики помидоров перевернуть на другую сторону, сверху распределить отварных креветок, аккуратно выпустить яйца, посолить и поперчить. Яичницу жарить на среднем огне 3 мин, посыпать рубленой зеленью и готовить еще 1 минуту.

Весенний белковый омлет

Что понадобится:

12 яичных белков, 12 стеблей спаржи, 12 помидоров черри, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

В небольшой сковороде, подходящей для приготовления в духовке, разогреть оливковое масло. Выложить нарезанные лук и чеснок, слегка обжарить на среднем огне. Добавить спаржу, нарезанную небольшими кусочками, готовить 1–2 мин. Затем в сковороду выложить разрезанные пополам помидоры черри и рубленый базилик, посолить и поперчить по вкусу. Белки взбить, вылить в сковороду с обжаренными овощами и быстро перемешать. Поставить сковороду с омлетом в духовку и запекать при температуре 175 °С 8—10 мин. Подавать, украсив листочками базилика.

Яичница по-грузински

Что понадобится:

4 яйца, 3 молодых баклажана, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, посолить, оставить на 15–20 мин. Затем промыть, откинуть на дуршлаг, слегка отжать. Подготовленные баклажаны выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить в течение 1 мин. Добавить мелко нарубленный чеснок, перец, соль, накрыть сковороду крышкой и жарить, периодически перемешивая, около 10 мин на слабом огне. Обжаренные баклажаны залить взбитыми яйцами и жарить под крышкой до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью кинзы.

Острая яичница по-индийски

Что понадобится:

8 яиц, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 красный перец чили, 1 зеленый перец чили, 1 луковица, 3 ст. л. рубленой зелени кинзы, 3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. куркумы, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль

И начинаем готовить:

Яйца взбить с куркумой, черным перцем и солью. Очищенный болгарский перец, чили (без семян) и лук мелко нарезать, обжарить, перемешивая, до мягкости. Залить взбитыми яйцами, жарить до готовности. Подавать, украсив полосками перца и посыпав зеленью кинзы.

Яичница по-турецки

Что понадобится:

4 яйца, 5 помидоров, 2 болгарских перца, 3 луковицы, 2 ст. л. газированной минеральной воды, 4 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, щепотка молотого имбиря, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Болгарский перец нарезать полосками, лук – полукольцами. В сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук. Добавить перец и помидоры, жарить, перемешивая, 1 мин на сильном огне. Затем добавить раскрошенный лавровый лист и тушить на слабом огне несколько минут. Яйца взбить с газированной водой, имбирем, перцем и солью, залить тушеные овощи и жарить до готовности.

Омлет с начинкой по-каталонски

Что понадобится:

6 яиц, 100 г шампиньонов, 3 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. газированной минеральной воды, сок и цедра 1 лимона, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Для начинки помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Вымытые и очищенные шампиньоны нарезать ломтиками, болгарский перец и лук мелко нашинковать. В сковороде разогреть масло, обжарить лук с шампиньонами. Добавить болгарский перец и жарить, перемешивая, 1–2 мин. Затем положить помидоры, рубленый чеснок, соль, молотый перец, лимонный сок и цедру, тушить на слабом огне 10 мин. Яйца взбить с минеральной водой, обжарить омлет в большой сковороде. В центр выложить приготовленную начинку, края омлета завернуть наверх и посыпать зеленью петрушки.

Омлет с луком-пореем

Что понадобится:

8 яиц, 1 кг лука-порея, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, ½ ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Белую часть лука-порея нарезать тонкими ломтиками, обжарить в половине нормы сливочного масла. Добавить лимонный сок, сахар, перец, соль, тушить на слабом огне 20 мин. Снять с огня, остудить. Яйца взбить, добавить остывший порей. В сковороде растопить оставшееся масло, влить яичную массу и жарить под крышкой до готовности. Затем перевернуть омлет на другую сторону и жарить еще 1–2 минуты.

Легкая закуска из творога, редиса и яблок

Что понадобится:

400 г творога, 5–6 шт. редиса, 2 яблока, 1 ст. л. рубленой зелени, листья салата, 2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. тмина, соль

И начинаем готовить:

Творог растереть вилкой, постепенно добавляя сметану. Массу посолить и разделить на 4 части. В первую часть добавить рубленую зелень. Редис натереть на терке, перемешать со второй частью творога, туда же положить тмин. Третью часть творога смешать с кетчупом. Яблоки очистить от кожуры, мелко нарубить, соединить с четвертой частью творога. Выложить творог на блюдо слоями, чередуя по вкусу, украсить веточками зелени и небольшими листьями зеленого салата. Подавать на стол в качестве закуски с хрустящими, обжаренными в масле ломтиками белого хлеба.

Закуска по-гречески

Что понадобится:

3 помидора, 100 г обезжиренного творога, 50 г маслин без косточек, зелень петрушки, листья салата, 4 ст. л. нежирной сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Творог растереть с солью, добавить рубленую зелень петрушки, тщательно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на плоское блюдо. Помидоры нарезать кружочками, выложить на листья салата, посолить, поперчить. Сверху распределить творожную массу. При подаче на стол закуску полить сметаной и украсить колечками маслин.

Помидоры с брынзой

Что понадобится:

500 г брынзы, 3 помидора, 200 г ядер грецких орехов, 1 луковица, чеснок, зелень петрушки и укропа, 50 г сливочного масла, перец

И начинаем готовить:

Брынзу растереть с мягким сливочным маслом. Добавить молотые ядра грецких орехов, мелко нарезанный лук, зелень, пропущенный через пресс чеснок, поперчить и перемешать. Для большей однородности можно измельчить массу в блендере. Помидоры нарезать кружочками, сверху на каждый выложить приготовленную пасту из брынзы. Подавать, украсив зеленью.

Сулугуни с овощами

Что понадобится:

300 г сулугуни, 2–3 помидора, 2–3 болгарских перца, 1 луковица, кусочек корня имбиря (по желанию), 2 ст. л. растительного масла, перец

И начинаем готовить:

Лук нарезать полукольцами, слегка обжарить в растительном масле. Болгарский перец очистить, разрезать на 4–8 частей. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками. Корень имбиря мелко нарубить. Перец, помидоры и имбирь добавить к луку, слегка обжарить все вместе, поперчить. Сулугуни нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх овощей. Как только сулугуни расплавится, сковороду можно снимать с огня. Закуску подавать горячей.

Брынза, запеченная с овощами

Что понадобится:

150 г брынзы, 1 помидор, 1 болгарский перец, 2 яйца, 1 ч. л. растительного масла, зелень укропа, перец

И начинаем готовить:

Помидор и болгарский перец нарезать кубиками, добавить 100 г раскрошенной брынзы, рубленую зелень укропа, поперчить, аккуратно перемешать. На дно 2 керамических кокотниц налить по ½ ч. л. растительного масла, выложить овощную смесь с брынзой. В каждую кокотницу вылить по одному яйцу и посыпать брынзой. Запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут.

Закуска из зеленого лука и творога

Что понадобится:

1 стакан творога, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Творог взбить, постепенно добавляя растительное масло и лимонный сок. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и петрушку, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Брынза с рисом и сметаной

Что понадобится:

100 г брынзы, 80 г риса, 80 г сметаны, зелень, молотый перец

И начинаем готовить:

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Брынзу размять, добавить остывший рис, сметану, поперчить по вкусу, перемешать и выложить на блюдо горкой. Подавать, украсив зеленью.

Помидоры, запеченные с брынзой и яйцом

Что понадобится:

1 кг помидоров, 100 г брынзы, 8 яиц, 6 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать кружочками, выложить на противень, хорошо смазанный маслом, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью. Сверху аккуратно выпустить яйца, чтобы желтки остались целыми. Вокруг каждого желтка насыпать измельченную брынзу. Запекать в сильно разогретой духовке 10–15 минут.

Творожная запеканка с ананасами

Что понадобится:

400 г нежирного творога, 300 г консервированных ананасов, 2 яйца, 1–2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка соли

И начинаем готовить:

Кольца ананасов выложить в дуршлаг, обсушить. Творог тщательно растереть с мягким сливочным маслом, добавить яичные желтки и манную крупу. Белки взбить со щепоткой соли в устойчивую пену, аккуратно ввести в творожную массу. Форму застелить бумагой для выпечки. На дно формы выложить кольца ананаса. Сверху распределить творожную массу. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 35 мин. Запеканку отсудить, накрыть форму блюдом и перевернуть, чтобы кольца ананасов оказались сверху; осторожно снять бумагу.

Кабачки, фаршированные творогом

Что понадобится:

6 молодых кабачков, 200 г творога, 50 г сыра, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Молодые кабачки разрезать вдоль на две половины, аккуратно удалить сердцевину. Для начинки творог хорошо растереть, добавить сметану, сырые яйца, перец, соль, тщательно перемешать. Приготовленной начинкой наполнить половинки кабачков, посыпать тертым сыром и выложить на смазанный маслом противень. Кабачки полить растительным или топленым маслом и запекать в разогретой духовке до готовности. Подавать теплыми, полив сметаной.

Цукини, фаршированные овощами и рисом

Что понадобится:

2 цукини, 100 г риса, 120 г овощной смеси, 1 луковица, 100 г сыра, тыквенные семена, 1 стакан овощного бульона, растительное масло, 1 ст. л. острого соевого соуса, ¼ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Цукини разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть. Половинки цукини смазать растительным маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 175 ˚С духовке 10 мин. Рис отварить в овощном бульоне. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанную мякоть цукини и овощную смесь, тушить, периодически перемешивая, 15 мин. Затем положить отварной рис, посолить, поперчить, добавить соевый соус, аккуратно перемешать и снять с огня. Приготовленную массу остудить, перемешать с половиной нормы тертого сыра и выложить в половинки цукини. Сверху посыпать оставшимся сыром и тыквенными семенами. Запекать в разогретой до 175 ˚С духовке 20–25 минут.

Рулетики из цукини

Что понадобится:

3 цукини, 100 г творога, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, пряные травы, соль

И начинаем готовить:

Цукини разрезать вдоль на длинные тонкие ломтики, посолить, обжарить с обеих сторон в оливковом масле. Для начинки творог тщательно растереть с пропущенным через пресс чесноком и измельченными пряными травами. На каждый ломтик цукини выложить немного начинки и свернуть в рулетик, края закрепить зубочисткой.

Овощные роллы

Что понадобится:

2 цукини, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, 1 свежий огурец, сливочный сыр, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Цукини разрезать вдоль на длинные тонкие ломтики, посолить, обжарить с обеих сторон в растительном масле, остудить. Морковь отварить, очистить, нарезать брусочками. Такими же брусочками нарезать болгарский перец и очищенный от кожуры огурец. На каждый ломтик цукини нанести сливочный сыр, выложить на один край по брусочку моркови, огурца и перца, свернуть в рулетики.

Закуска из кабачков

Что понадобится:

1 молодой кабачок, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. рубленой зелени, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Молодой кабачок вымыть, очистить от кожуры, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, выложить в салатник. Для заправки сметану соединить с уксусом, сахаром и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок, тщательно перемешать. Кабачок полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать рубленой зеленью.

Кабачки по-итальянски

Что понадобится:

500 г кабачков, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 50 г сыра, зелень укропа, 3–4 ст. л. томатного соуса, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1–2 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Лук нашинковать, слегка обжарить в растительном масле. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками, добавить к луку, жарить несколько минут. Добавить томатный соус, посолить, аккуратно перемешать, тушить 2 мин. Приготовленные кабачки выложить в огнеупорную форму, посыпать рубленым яйцом и тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа.

Кабачки, запеченные с помидорами и сыром

Что понадобится:

2 кабачка, 2–3 помидора, 50 г сыра, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см, посолить, поперчить, выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке при температуре 180 °С 7 мин. Затем на каждый кружочек кабачка выложить по кружочку помидора, посолить, поперчить и запекать в духовке 5 мин. После этого посыпать помидоры тертым сыром и запекать в духовке еще несколько минут, до расплавления сыра.

Кабачки по-румынски

Что понадобится:

4 молодых кабачка, 4 помидора, 100 г брынзы, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. В форму, смазанную маслом, уложить слоями обжаренные кабачки, чередуя с кружочками помидоров и кусочками брынзы. Посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 20 минут.

Закуска из цукини с кинзой

Что понадобится:

1 цукини, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини и морковь нарезать ломтиками, обжарить в масле до полуготовности. Чеснок и кинзу мелко нарубить, добавить к овощам, жарить еще 2–3 мин, посолить и поперчить по вкусу. Готовые овощи снять с огня, заправить лимонным соком, перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Кабачковая икра

Что понадобится:

1,5 кг кабачков, 2 моркови, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки натереть на мелкой терке, отжать сок. Кабачковое пюре выложить в сотейник, тушить на слабом огне 30 мин, периодически перемешивая. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить до готовности. Обжаренные овощи выложить в сотейник к кабачковому пюре, добавить пропущенный через пресс чеснок, перец, соль и готовить 15 минут.

Кабачки, тушенные с рисом

Что понадобится:

1,5 кг кабачков, 300 г риса, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, сливочное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Молодые кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Рис отварить в подсоленной воде. В форму, смазанную маслом, выложить кабачки и рис слоями, посыпая каждый слой рубленой зеленью, солью и перцем, влить немного воды и поместить в духовку. Запекать на среднем огне до полного выпаривания жидкости. Блюдо подавать горячим, заправив топленым сливочным маслом.

Фаршированные цукини

Что понадобится:

4 цукини, 250 г мясного фарша, ½ стакана отварного риса, 6 помидоров, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, 100 мл бульона, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло, молотый белый перец, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть мякоть. 2 помидора очистить от кожицы, мелко нарезать. Оставшиеся помидоры нарезать тонкими ломтиками. Для начинки мясной фарш соединить с отварным рисом, добавить мелко нарезанные помидоры, лук, зелень, перец и соль, тщательно перемешать. Цукини наполнить приготовленной начинкой, полить смесью бульона и сливочного масла, сверху украсить ломтиками помидоров. Выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке 25 минут.

Цукини в маринаде с чесноком

Что понадобится:

2—3 цукини, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени базилика, 50 мл белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 3 ч. л. меда, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле с двух сторон. Для маринада чеснок мелко нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить вино, соевый соус, мед, перец и соль, довести до кипения. Цукини залить горячим маринадом, накрыть крышкой и охлаждать не менее 2–3 ч. Подавать, посыпав рубленой зеленью базилика.

Картофель, тушенный с баклажанами

Что понадобится:

500 г картофеля, 1 кг баклажанов, 600 г помидоров, 2 болгарских перца, 3–4 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и кинзы, растительное масло, 2 лавровых листа, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать, обжарить в масле. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками, добавить к луку, жарить, перемешивая, 10 мин. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Болгарский перец мелко нашинковать. Помидоры и перец положить к баклажанам, добавить соль, молотый перец, лавровый лист, тушить 10 мин. Лавровый лист вынуть, тушеные овощи переложить в форму. Добавить нарезанный картофель, рубленый чеснок, зелень, посолить, поперчить и перемешать. В форму влить немного воды и поместить в духовку. Запекать до готовности картофеля (40–50 минут).

Запеканка из баклажанов с картофелем

Что понадобится:

1 баклажан, 4 отварные картофелины, 4 помидора, 1 луковица, 2–3 ст. л. тертого сыра, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать, обжарить в масле. Баклажан очистить от кожуры, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком. Добавить нарезанные помидоры, перец, соль, тушить 5–7 мин. Отварной картофель очистить, нарезать кружочками. В форму, смазанную маслом, выложить слоями картофель и тушеные овощи. Запеканку посыпать зеленью петрушки и тертым сыром, запекать в духовке 20 минут.

Запеканка из баклажанов с брынзой

Что понадобится:

2 баклажана, 2 помидора, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 1 веточка базилика, 200 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить и обжарить с двух сторон. Болгарский перец отварить в подсоленной воде 5 мин, аккуратно очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать полосками. Форму смазать маслом, на дно выложить слой баклажанов. Далее, чередуя, выложить слоями ломтики брынзы, полоски перца и баклажаны, посолить, поперчить. Верхний слой смазать пропущенным через пресс чесноком и накрыть кружочками помидоров. Запекать в духовке при температуре 160 °С 25 мин. Подавать, украсив листочками базилика.

Лазанья из баклажанов

Что понадобится:

2—3 баклажана, 500 г телятины, 6 помидоров, 2 луковицы, 150 г сыра, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить и обжарить с двух сторон. Телятину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, перец, соль, слегка обжарить в небольшом количестве масла. Помидоры очистить от кожицы, измельчить в блендере или протереть через сито. Половину пюре из помидоров добавить к мясу, тушить до полного выпаривания жидкости. В форму для запекания выложить слоями обжаренные баклажаны и мясной фарш, залить оставшимся пюре из помидоров, посыпать тертым сыром. Форму накрыть фольгой и поместить в духовку. Запекать при температуре 180 °С 30 минут.

Икра баклажанная с чесноком и яйцом

Что понадобится:

6 баклажанов, 2 помидора, 10 зубчиков чеснока, 3 отварных яйца, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны запечь в духовке, остудить, очистить от кожуры, мякоть мелко нарубить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, растительное масло, уксус, перец и соль, тщательно перемешать. Затем добавить мелко нарубленные отварные яйца и хорошо растереть. Готовую икру украсить ломтиками помидоров и зеленью.

«Лодочки» с баклажановой икрой

Что понадобится:

2 баклажана, 2 помидора, 3 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, уксус, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 мин. Затем промыть, отжать и обжарить в растительном масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, положить к баклажанам, добавить сахар, соль, перец, немного уксуса, тушить 15 мин. В самом конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, перемешать и снять с огня. Болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, обдать половинки кипятком, обсушить. Заполнить их приготовленной икрой. Подавать, украсив зеленью.

Шницели из баклажанов

Что понадобится:

2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 100 г сыра, 3 ст. л. муки, растительное масло, зелень, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 30 мин. Затем промыть, слегка отжать и обжарить в растительном масле. Для приготовления начинки тертый сыр смешать с 1 взбитым яйцом, нарезанными зеленью и чесноком. Обжаренные ломтики баклажанов соединить попарно, проложив между ними начинку. Запанировать их в муке, окунуть во взбитые с щепоткой соли оставшиеся яйца и снова обжарить с двух сторон.

Рагу с баклажанами

Что понадобится:

2 баклажана, 2 кабачка, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны и кабачки нарезать кубиками, помидоры – небольшими ломтиками, болгарский перец, морковь и лук тонко нашинковать. В сковороде разогреть растительное масло, добавить нарезанный чеснок, а когда он зарумянится, вынуть. В горячее масло выложить все подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить под крышкой 40 мин. Рагу подавать горячим.

Средиземноморская запеканка из баклажанов

Что понадобится:

2 баклажана, 4 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ч. л. рубленого базилика, 3 яичных белка, 1 стакан тертого сыра, 1 стакан молотых сухарей, 3 ст. л. оливкового масла, орегано, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать вдоль тонкими пластинами, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть и обсушить. Молотые сухари смешать с 2 ст. л. тертого сыра. Яичные белки взбить с щепоткой соли. Ломтики баклажанов обмакнуть во взбитые белки, запанировать в сухарях и выложить на противень, смазанный растительным маслом. Запекать в духовке 20 мин. Для приготовления соуса лук и чеснок нарезать, обжарить в масле до мягкости. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, положить в сковороду к луку. Добавить орегано, перец, соль и тушить до загустения (около 10–12 мин). В готовый соус положить рубленый базилик. Запеченные ломтики баклажанов выложить в форму слоями, поливая томатным соусом и посыпая тертым сыром. Запекать в духовке 15 минут.

Запеченные баклажаны с арахисом

Что понадобится:

2 баклажана, 50 г арахиса, растительное масло

*Для заправки:*1 свежий перец чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленой кинзы, 3 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. рыбного соуса, молотый черный перец, 1 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить, каждый разрезать вдоль на 4 части, посолить, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, 20 мин. Готовые баклажаны остудить и нарезать кубиками. Арахис обжарить в сковороде, измельчить. Для заправки арахисовое масло взбить с лимонным соком и сахаром в густую массу. Чеснок растереть в ступке вместе с солью, добавить взбитое арахисовое масло, мелко нарезанный перец чили (без семян), рубленую кинзу, рыбный соус и молотый перец, тщательно перемешать. Баклажаны полить заправкой, добавить половину измельченного арахиса и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав оставшимся арахисом.

Сациви из баклажанов

Что понадобится:

1 кг баклажанов, 200 г очищенных ядер грецких орехов, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы или петрушки, 1 стакан винного уксуса, молотая паприка, сахар, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, обсушить, срезать плодоножки и верхушки. В каждом баклажане сделать глубокий продольный надрез, выложить их в глубокую кастрюлю и залить кипятком на 5—10 мин. Затем воду слить, баклажаны положить под пресс на 30 мин, после чего слегка отжать. Для начинки орехи и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленные лук и зелень, соль, сахар, паприку, влить винный уксус и хорошо перемешать. Полученной массой начинить баклажаны и сложить их в глубокую кастрюлю. Сверху выложить оставшуюся массу. Кастрюлю накрыть крышкой и выдержать в холодильнике 2–3 дня. Перед подачей баклажаны аккуратно нарезать тонкими ломтиками, можно украсить половинками ядер грецких орехов и зеленью.

Запеканка из баклажанов

Что понадобится:

1 кг баклажанов, 3 луковицы, 150 г сыра, зелень, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Вымытые баклажаны нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. Лук мелко нашинковать, обжарить отдельно, добавить томатную пасту, перец, соль и рубленую зелень. Баклажаны выложить на дно формы, полить луковым соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Баклажаны с орехами

Что понадобится:

1 кг баклажанов, 5 луковиц, 3–4 зубчика чеснока, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, специи, соль

И начинаем готовить:

Лук нашинковать, слегка обжарить в масле. Баклажаны очистить, нарезать кубиками, добавить в сковороду к луку, обжарить до зарумянивания. Добавить специи, соль, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, аккуратно перемешать и выложить в огнеупорную форму. Посыпать рублеными ядрами грецких орехов и запекать в духовке 10–15 минут.

Соте из баклажанов

Что понадобится:

800 г баклажанов, 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, ½ лайма, зелень петрушки, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, обжарить в небольшом количестве масла на среднем огне. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить к баклажанам и тушить без крышки 10 мин, периодически перемешивая. Когда овощи будут почти готовы, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки, сок лайма, перец, соль, аккуратно перемешать и готовить еще 2 минуты.

Баклажаны в томатном соусе

Что понадобится:

2 баклажана, 3 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 веточки розмарина, 2 веточки тимьяна, 2 ст. л. оливкового масла, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны нарезать кружочками, обильно посолить, оставить на 20 мин, ополоснуть, обсушить. Подготовленные баклажаны обжарить в растительном масле с двух сторон. Для соуса помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, выложить в сотейник с разогретым оливковым маслом, тушить 5 мин. Добавить пропущенный через пресс чеснок, веточки розмарина и тимьяна, посолить, поперчить и тушить еще 10 мин. Приготовленную массу снять с огня, вынуть травы. Соус взбить блендером или протереть через сито. Обжаренные баклажаны выложить в форму слоями, поливая приготовленным соусом. Запекать в духовке при температуре 200 ˚С 20 минут.

Закуска из баклажанов в томатном соусе

Что понадобится:

2 баклажана, 8 помидоров, 2 болгарских перца, зелень укропа и петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, ½ ч. л. сахара, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15–20 мин. Затем промыть, отжать, обсушить и обжарить в растительном масле до готовности. Помидоры протереть через сито, выложить в сотейник, довести до кипения. Добавить тонко нашинкованный болгарский перец, уксус, сахар, соль, молотый перец, томить 3 мин. На дно салатника уложить слой баклажанов, посыпать рубленой зеленью и полить горячим томатным соусом с перцем. Последовательность повторить несколько раз. Закуску выдержать в холодильнике не менее 3 часов.

Перец, фаршированный овощами

Что понадобится:

4 крупных болгарских перца, ¼ кочана капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки или сельдерея, 4 луковицы, растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

У перцев аккуратно срезать верхушки, вырезать сердцевину с семенами. Подготовленные перцы опустить в кипящую воду на 2 мин, охладить, обсушить. Морковь и корень петрушки натереть на терке, лук мелко нарезать, капусту тонко нашинковать и все вместе обжарить в масле, посолить и поперчить. Приготовленной начинкой наполнить перцы, уложить их в огнеупорную форму, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и тушить в духовке при умеренной температуре 30–40 минут.

Закуска из болгарского перца

Что понадобится:

3 красных болгарских перца, 6 стеблей лука-порея, пучок базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец и лук-порей нашинковать, выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, хорошо перемешать, накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 10 мин. Добавить ароматический уксус, готовить, не закрывая крышкой, еще 10 мин. Затем посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, посыпать мелко нарубленным базиликом и снять с огня.

Запеченный перец с овощами

Что понадобится:

3 болгарских перца, 3 помидора, 8—10 маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки или базилика, растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Перец разрезать вдоль на две половинки, аккуратно удалить сердцевину. Для начинки помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Добавить нарезанные маслины, рубленый чеснок и зелень, аккуратно перемешать. Приготовленной начинкой наполнить половинки перцев, посолить, поперчить, полить растительным маслом. Запекать в духовке при температуре 180 °С 45 минут.

Перец в томате

Что понадобится:

600 г болгарского перца, 3 помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, ½ пучка зелени петрушки, 8 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Перец тщательно вымыть, проколоть вилкой в нескольких местах и обжарить в растительном масле со всех сторон. Выложить на блюдо. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, тушить несколько минут. Затем положить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, перец и соль. Горячей массой залить перец, дать пропитаться.

Гуляш из болгарского перца

Что понадобится:

500 г болгарского перца, 2 луковицы, 500 мл мясного бульона, ½ стакана томатного соуса, ½ стакана сливок, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, молотый красный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанный болгарский перец, обжарить все вместе. Добавить соль, молотый красный перец, влить кипящий мясной бульон, тушить 5 мин. Когда перец размягчится, всыпать муку, перемешать. Затем влить сливки и томатный соус, тушить до готовности.

Греческий гуляш из перца с сыром и маслинами

Что понадобится:

800—900 г болгарского перца, 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 150 г маслин без косточек, 250 г овечьего сыра (феты или брынзы), 1 веточка свежего розмарина, несколько веточек свежего чабера, 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Перец очистить, вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук крупно нарубить, чеснок измельчить. Маслины разрезать на четыре части. Сыр нарезать кубиками. Веточки чабера и розмарина вымыть, обсушить, мелко нарубить. В сковороде вок разогреть масло. Положить лук и болгарский перец, жарить, перемешивая, 3–4 мин. Добавить чеснок и пряную зелень, жарить еще 1–2 мин. Затем положить маслины и сыр, слегка посолить, обильно посыпать черным перцем, перемешать и жарить 2–3 минуты.

Болгарский перец, жаренный с кукурузой

Что понадобится:

300 г болгарского перца, 380 г консервированной кукурузы, 200 г моркови, 150 г лука, 100 мл бульона, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на терке, добавить к луку, слегка обжарить все вместе. Перец очистить, нарезать кубиками, добавить к луку и моркови, жарить 5–7 мин. Затем положить консервированную кукурузу, влить бульон, немного посолить, поперчить и тушить 15–20 минут.

Репа с квашеной капустой

Что понадобится:

700 г репы, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, тмин, сахар, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Репу вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Квашеную капусту нашинковать и посыпать сахаром. Репу соединить с капустой и луком, посыпать тмином, полить растительным маслом, аккуратно перемешать, выложить в форму и запекать в разогретой духовке 30 минут.

Свекла, запеченная с апельсинами

Что понадобится:

3 свеклы, 2 апельсина, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. корицы, ¼ стакана коричневого сахара

И начинаем готовить:

Из ½ апельсина отжать сок. Оставшиеся апельсины и очищенную свеклу нарезать тонкими кружочками. На дно формы для запекания вылить 1 ст. л. оливкового масла, выложить свеклу и апельсины слоями. Сверху полить оставшимся маслом и свежевыжатым апельсиновым соком, посыпать корицей и сахаром. Запекать в духовке при температуре 180 °С 1 час.

Свекольный горшочек

Что понадобится:

2 свеклы, 3 ст. л. риса, 1 яблоко, 2 ст. л. изюма, ¼ стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, корица

И начинаем готовить:

Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить от кожуры. Ложкой аккуратно вынуть середину, придав свекле вид чаши. Из риса сварить рассыпчатую кашу, добавить тертое яблоко, предварительно распаренный изюм, растопленное масло, сахар и корицу, перемешать. Свеклу наполнить приготовленной начинкой, полить сметаной и запекать в духовке 20 мин. Подавать, полив сметаной.

Икра свекольная

Что понадобится:

400 г свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Свеклу отварить, охладить, очистить, натереть на терке. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, натереть на терке, отжать. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Икра овощная

Что понадобится:

1 кг свеклы, 500 г моркови, 3 болгарских перца, 5 луковиц, растительное масло, томатная паста, уксус, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, перец мелко нарезать. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле до мягкости. Отдельно обжарить нарезанный лук, добавить томатную пасту. Лук с томатом переложить к овощам, добавить по вкусу уксус, сахар, перец, соль и тушить на слабом огне до готовности (30–40 мин). При необходимости можно периодически доливать немного воды.

Морковная закуска

Что понадобится:

2 моркови, 1 апельсин, растительное масло, 1 ст. л. семян подсолнечника

И начинаем готовить:

Морковь натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от кожуры и косточек, дольки нарезать небольшими кусочками, соединить с морковью. Закуску заправить растительным маслом, перемешать и посыпать обжаренными семенами подсолнечника.

Морковь с перцем и медом

Что понадобится:

1 кг моркови, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. молотого черного перца, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, нарезать, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавить соль и мед, влить 100 мл воды и готовить под крышкой 5—10 мин, пока морковь не станет мягкой. После этого крышку снять и тушить морковь на слабом огне, пока жидкость не загустеет. В конце приготовления посыпать свежемолотым черным перцем.

Морковь, запеченная с тмином

Что понадобится:

2 кг моркови, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. семян тмина, перец, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, нарезать кусочками толщиной 1 см, положить в форму для запекания. Полить оливковым маслом, посолить и поперчить, посыпать тмином. Запекать в духовке при температуре 200 °С до мягкости (30–40 минут).

Морковь с болгарским перцем

Что понадобится:

1 морковь, 1 болгарский перец, 2 луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени, ½ стакана бульона, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Морковь нарезать тонкими ломтиками, перец и лук нашинковать. Овощи слегка обжарить, влить бульон, добавить рубленую зелень, томатную пасту, перец, соль и тушить до готовности.

Морковь, тушенная с морской капустой

Что понадобится:

1 кг моркови, 200 г морской капусты, 2 яблока, 100 г изюма, 4 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. сахара

*Для заправки:*1 стакан сметаны, 3–4 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Морковь натереть на крупной терке, выложить в сотейник с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Затем влить 100 мл воды, добавить сахар и тушить на слабом огне до мягкости. В конце тушения добавить рубленую морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, промытый изюм, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до размягчения яблок. Подавать морковь, полив сметаной, взбитой с сахаром.

Тушеный сельдерей

Что понадобится:

300 г корня сельдерея, 1 морковь, 2 помидора, 2 луковицы, 100 мл овощного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать брусочками длиной 4–5 см. Морковь и лук нашинковать. В сотейнике разогреть масло, обжарить в нем подготовленные овощи, перемешивая и не давая зарумяниться. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать кусочками, положить в сотейник к овощам. Влить бульон, добавить перец, соль и тушить на слабом огне 1 час.

Сельдерей с миндалем

Что понадобится:

500 г корня сельдерея, ¾ стакана очищенного миндаля, 1 луковица, ½ стакана куриного бульона, 1 стакан сливок жирностью 10 %, ¼ стакана муки, 5 ст. л. сливочного масла, ¼ ч. л. молотого душистого перца, соль

И начинаем готовить:

Лук нашинковать, слегка обжарить в сливочном масле. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в сковороду к луку, добавить перец, соль и, периодически перемешивая, тушить на слабом огне под крышкой 20 мин. В отдельную кастрюлю влить бульон, постепенно всыпать муку, добавить сливки и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Приготовленный соус влить в сковороду к сельдерею, томить на слабом огне 5 мин. Снять с огня, добавить измельченный миндаль и аккуратно перемешать.

Пюре из гороха

Что понадобится:

1 кг сушеного гороха, 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 5 луковиц, 2 зубчика чеснока, 1 л воды, 100 г сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Горох замочить в холодной воде на 3 ч. Затем воду слить, горох переложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Очищенные морковь, лук, корень сельдерея и корень петрушки нарезать, обжарить в масле до мягкости. Соединить с отварным горохом, растереть до пюреобразного состояния. Добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, выложить в форму, смазанную маслом. Сверху распределить кусочки сливочного масла и запекать в умеренно разогретой духовке 30–40 минут.

Тыква в сметанном соусе

Что понадобится:

400 г тыквы, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, 30 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, лимонный сок, приправа для овощей, сахар, соль

И начинаем готовить:

Очищенную тыкву отварить в подсоленной воде и нарезать не очень большими кубиками. Для соуса муку слегка обжарить в масле, постепенно влить кипящее молоко, тщательно перемешивая, добавить сметану, довести до кипения и варить на слабом огне до загустения. В получившийся соус положить нарезанную тыкву, добавить лимонный сок, соль, сахар и приправу, тушить несколько минут. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Икра тыквенная

Что понадобится:

400 г тыквы, 2 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, чеснок, зелень, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Мякоть тыквы нарезать кубиками или натереть на терке, тушить до готовности в небольшом количестве растительного масла. В отдельной сковороде обжарить мелко нашинкованные лук и морковь, добавить нарезанные помидоры, тушить до мягкости овощей. Тушеные овощи выложить в сотейник к тыкве, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок, тушить 20 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленную зелень.

Запеканка тыквенная с творогом

Что понадобится:

500 г тыквы, 250 г нежирного творога, 2 яйца, 3–4 ст. л. манной крупы или кукурузной муки, сухофрукты, сахар, соль

И начинаем готовить:

Тыкву натереть на крупной терке. Добавить тщательно размятый творог, яйца, любые нарезанные сухофрукты, манную крупу или кукурузную муку, сахар, соль, перемешать. Дать массе постоять 30 мин, чтобы крупа разбухла. Затем выложить в форму для запекания, застеленную промасленным пергаментом, и запекать в духовке при температуре 200 °С 30–40 мин. Подавать со сметаной или медом.

Запеканка из цветной капусты с творогом

Что понадобится:

300 г цветной капусты или брокколи, 200 г творога, 3 ст. л. сметаны, соль

И начинаем готовить:

Капусту промыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Подготовленные соцветия уложить в горшочек слоями, чередуя с творогом. Каждый слой посолить и полить сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой (или фольгой) и поместить в разогретую духовку. Запекать до готовности капусты (10–15 минут).

Запеканка из капусты с рисом

Что понадобится:

1 кочан капусты, 1 стакан отварного риса, 1 морковь, 2 луковицы, 1 яйцо, майонез, кетчуп, 2 грибных бульонных кубика

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на листья, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на дуршлаг. Срезать с листьев утолщенные прожилки (или слегка отбить). Лук и морковь нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить кетчуп, тушить 2 мин. Затем добавить отварной рис, посыпать раскрошенными бульонными кубиками и аккуратно перемешать. Майонез смешать с сырым яйцом. В форму выложить слоями капусту и рисово-овощную смесь, смазывая каждый слой майонезом. Запекать в духовке 30 минут.

Цветная капуста в сухарях

Что понадобится:

1 средний кочан цветной капусты, 3 яйца, 150 г панировочных сухарей, 60 мл растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на соцветия, положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Яйца взбить с солью. Каждое соцветие обмакнуть в яичную смесь, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

Цветная капуста в нежном омлете

Что понадобится:

200 г цветной капусты, 1–2 помидора, 50 г зеленого горошка, зелень, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, перец, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия. Зеленый горошек очистить от стручков и вместе с соцветиями капусты отварить в кипящей подсоленной воде 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Подготовленные овощи выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Яйцо взбить с молоком, солью и перцем, залить овощи и запекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Запеченная цветная капуста

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 2 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, слегка посолить, полить оливковым маслом. Выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке при температуре 230 °С 25–30 минут.

Грузинская закуска из цветной капусты

Что понадобится:

500 г цветной капусты, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, 150 г сыра, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, майонез, перец, соль

И начинаем готовить:

Свежую цветную капусту, рубленые ядра грецких орехов и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить тертый сыр и мелко нарубленную зелень. Закуску посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Брокколи с овощами

Что понадобится:

500 г брокколи, 200 г стручковой фасоли, 250 г моркови, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, сок ½ лимона, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия и вместе со стручковой фасолью отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Стручки фасоли разрезать на 3–4 части. Морковь целиком отварить в кипящей воде в течение 20 мин, остудить, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить отварные овощи, добавить измельченный чеснок, перец, соль, сахар, полить лимонным соком, аккуратно перемешать и жарить 2–3 мин. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Цветная капуста с овощами

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, 1 ст. л. уксуса, специи, соль

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг. Болгарский перец, морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. К овощам добавить соцветия капусты, измельченный чеснок, соль, специи, перемешать и выложить в форму. Запекать в разогретой духовке 15–20 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Тушеная капуста

Что понадобится:

500 г белокачанной капусты, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, ½ ст. л. уксуса, 1 лавровый лист, перец, ½ ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, положить в сотейник с разогретым растительным маслом (2 ст. л.), слегка обжарить. Затем влить ½ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 10 мин. Добавить обжаренный в масле лук, томатную пасту, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности. Когда капуста будет готова, добавить обжаренную в масле муку, аккуратно перемешать и томить на слабом огне 2–3 минуты.

Тушеная капуста с грибами

Что понадобится:

1 кочан белокочанной капусты, 300 г вешенок, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы нарезать кусочками и вместе с нарезанным луком обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать, слегка обжарить в сотейнике. Добавить грибы с луком, перец, соль, влить немного воды и тушить до готовности, время от времени перемешивая.

Запеканка из брокколи с сыром

Что понадобится:

800 г брокколи, 1 луковица, 2 яйца, 150 г майонеза, 100 г сыра чеддер, 50 г крекеров, 3 грибных бульонных кубика, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Майонез смешать с яйцами, добавить тертый сыр чеддер, нашинкованный лук, бульонные кубики, перец и соль. К приготовленной массе добавить соцветия брокколи, аккуратно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом. Сверху посыпать измельченными крекерами. Запекать в духовке при температуре 175 ˚С около 30 минут.

Закуска из брокколи и моркови

Что понадобится:

400 г брокколи, 2 моркови, ½ стакана творога, ¼ стакана сливок, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. семян тмина, ¼ ч. л. молотого перца, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Морковь натереть на мелкой терке. Творог растереть с майонезом, тмином, перцем и солью. Добавить морковь, хорошо перемешать. Морковную закуску выложить на блюдо, сверху распределить соцветия брокколи и полить сливками.

Стручковая фасоль с орехами

Что понадобится:

500 г стручковой фасоли, 2–3 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, 4 веточки кинзы, 4 веточки чабера, 3 веточки базилика, зелень укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Стручки фасоли отварить, откинуть на дуршлаг (отвар не выливать), обсушить, нарезать кусочками. Для заправки ядра грецких орехов растереть с пропущенным через пресс чесноком, рубленой зеленью кинзы, перцем и солью, развести горячим отваром фасоли (1–2 ст. л.). Добавить нарезанный лук, мелко нарезанные чабер и базилик, перемешать. Заправку соединить с фасолью, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Картофель, запеченный с помидорами

Что понадобится:

500 г картофеля, 500 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, свежие розмарин и тимьян, 6 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, разрезать пополам, выложить в форму, смазанную маслом. Помидоры разрезать на несколько частей, положить между половинками картофеля, посолить, поперчить. Оливковое масло соединить с мелко нарубленной зеленью и пропущенным через пресс чесноком, хорошо перемешать, выложить поверх картофеля. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 час.

Закуска из картофеля

Что понадобится:

600 г картофеля, 2 свежих огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 200 мл овощного бульона, 1 ст. л. горчицы, 4 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Для заправки овощной бульон разогреть, добавить в него уксус, растительное масло и горчицу. Картофель соединить с огурцами и кукурузой, посолить, поперчить, полить заправкой и аккуратно перемешать. Перед подачей на стол дать закуске хорошо настояться.

Смесь болгарская

Что понадобится:

1 стакан пшенной крупы, 2 кабачка, 2 моркови, 2 луковицы-шалот, 1 лук-порей, 3 стебля сельдерея, листья мяты, 2 зубчика чеснока, 2 стакана горячего овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла

*Для заправки:*3 крупных помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса, ½ ч. л. молотого красного перца, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Лук-шалот и чеснок мелко нарезать, пассеровать в масле 2–3 мин. Добавить пшенную крупу, обжаривать на среднем огне 1 мин, непрерывно перемешивая. Затем влить горячий бульон, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин. Добавить нашинкованные морковь, стебли сельдерея и лук-порей, готовить 5 мин. Добавить кабачки, нарезанные кубиками, перемешать, тушить 2 мин. Для приготовления заправки помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать, тушить в масле до мягкости. Добавить томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок, уксус, сахар, соль и перец. Приготовленную заправку смешать с овощной смесью, остудить. Перед подачей на стол украсить листьями мяты.

Овощи в ореховом соусе

Что понадобится:

500 г молодых овощей (картофель, белокочанная и цветная капуста, стручковая фасоль), 300 г ядер грецких орехов, 3–5 зубчиков чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и кинзы, 150 мл гранатового сока, 150 мл овощного бульона, 1 ч. л. хмели-сунели, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Овощи отварить до готовности, охладить. Картофель нарезать дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, белокочанную капусту крупно нарубить, стручки фасоли разрезать пополам. Для приготовления соуса орехи и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленную зелень кинзы, хмели-сунели, перец, соль. Небольшими порциями влить горячий овощной бульон, постоянно перемешивая. Добавить гранатовый сок. Подготовленные овощи сложить в салатник, залить соусом, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

Овощи по-французски

Что понадобится:

½ кочана цветной капусты, 3 моркови, 1 банка консервированной фасоли, 150 г консервированной кукурузы, 150 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, морковь нарезать тонкой соломкой. В сковороде разогреть сливочное и растительное масло, положить капусту, морковь, фасоль и кукурузу, тушить 15 мин. Добавить зеленый горошек, влить сливки, тушить еще 10 мин. Посолить, поперчить, добавить сахар. Готовое блюдо украсить нарезанной зеленью петрушки.

Закуска из овощей

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 3 болгарских перца, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соевый соус, перец, ½ ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия. Болгарский перец, морковь и лук тонко нашинковать. Подготовленные овощи выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить, периодически перемешивая. Добавить 3 ст. л. воды, соевый соус, сахар, перец, соль и тушить до готовности.

Запеченные овощи

Что понадобится:

4—5 картофелин, 2 цукини, 2 помидора, ½ луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 г пармезана, оливковое масло, 1 ст. л. тимьяна, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук и чеснок нарезать, обжарить в оливковом масле, выложить на дно формы для запекания. Картофель, цукини и помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, распределить поверх лука. Овощи посолить и поперчить, посыпать тимьяном и полить оливковым маслом. Форму накрыть фольгой и поместить в духовку, разогретую до 175 ˚С, на 35 мин. Затем фольгу снять, овощи посыпать тертым пармезаном и запекать еще 30 минут.

Запеканка «Овощной рай»

Что понадобится:

300 г кабачков, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сыра, 100 мл молока, растительное масло, зелень укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачки очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить семена. Кабачки, помидор и морковь нарезать полукруглыми ломтиками, болгарский перец и лук нашинковать полукольцами. Форму для запекания смазать маслом, выложить овощи, посолить, поперчить и запекать в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Яйца взбить с молоком, солью и перцем. Форму вынуть из духовки, овощи залить яичной смесью, посыпать рубленой зеленью, тертым сыром и запекать в духовке еще 7—10 минут.

Овощная закуска

Что понадобится:

1 цукини, 100 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, уксус, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Овощи очистить, нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить томатную пасту, влить немного воды и тушить 10–15 мин, периодически перемешивая. В самом конце приготовления заправить закуску уксусом, молотым перцем и растертым с солью чесноком. Подавать, украсив зеленью.

Овощи, тушенные в вине

Что понадобится:

450 г пекинской капусты, 200 г брокколи, 150 г стручковой фасоли, 50 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. белого столового вина, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Пекинскую капусту крупно нарезать, брокколи разобрать на соцветия. Стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 4–5 см, зеленый лук и чеснок измельчить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. Чеснок обжарить в разогретом масле, постоянно помешивая, в течение нескольких секунд. Добавить брокколи, жарить еще 2–3 мин. Затем добавить стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарить, помешивая, в течение 2 мин. Влить соевый соус, 4 ст. л. воды, вино, добавить соль, сахар и перец, тушить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав семенами кунжута и украсив зеленью.

Запеченные овощи с пряными травами

Что понадобится:

1 кочан брокколи, 300 г тыквы, 1 красная луковица, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. приправы из итальянских трав, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия. Тыкву нарезать кубиками. Луковицу разрезать на четвертинки. Овощи выложить на смазанный маслом противень, слегка полить маслом, посыпать приправой из итальянских трав, солью и перцем. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут.

Овощные шашлычки

Что понадобится:

¼ буханки ржаного хлеба, 300 г отварного сельдерея, 1 отварная свекла, 5 помидоров, 100 г маринованного лука, 1 пучок листьев салата

И начинаем готовить:

С хлеба срезать корку, нарезать маленькими квадратными ломтиками. Сельдерей, свеклу и помидоры нарезать кубиками. Подготовленные продукты нанизать на шпажки в следующем порядке: кусочек хлеба, ломтик свеклы, сельдерей, кусочек помидора и лук. Готовую закуску подавать на листьях салата.

Капустные котлеты с яблоками

Что понадобится:

800 г белокачанной капусты, 150 г яблок, 1 яйцо, 2–3 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. масла или маргарина, соль

И начинаем готовить:

Капусту мелко нашинковать и слегка припустить в сотейнике, добавив немного молока и кипяченой воды. Когда капуста станет мягкой, добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки; томить, перемешивая, 3 мин. Затем всыпать манную крупу, томить, перемешивая, еще 10 мин. Приготовленную массу снять с огня, добавить соль, вбить яйцо и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле с двух сторон.

Капустные котлеты

Что понадобится:

800 г белокочанной капусты, 4 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль

И начинаем готовить:

Капусту мелко нашинковать. Молоко довести до кипения, добавить кусочки сливочного масла, положить капусту и тушить под крышкой на слабом огне 7 мин. После этого постепенно всыпать манную крупу, размешивая, чтобы не было комочков, варить под крышкой 10 мин. Полученную массу посолить, перемешать и остудить. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Капустные котлеты с чесноком

Что понадобится:

1 кг белокочанной капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, ½ пучка зелени укропа, ½ стакана манной крупы, ½ стакана муки, растительное масло, панировочные сухари, соль, специи

И начинаем готовить:

Капусту разрезать на 4 части, отварить в подсоленной воде в течение 8—10 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Отварную капусту пропустить через мясорубку и отжать. Добавить мелко нарезанный лук, пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень, посолить, приправить специями по вкусу. Добавить муку и манную крупу, тщательно перемешать. Сформовать из этой массы котлетки, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

Шницель из капусты

Что понадобится:

1 кг белокачанной капусты, 2 яйца, ½ стакана муки, ½ стакана сухарей, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Капусту очистить, удалить кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, разобрать на отдельные листья. Толстые прожилки слегка отбить или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, запанировать в муке, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон. При подаче на стол уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

Баклажановые котлетки

Что понадобится:

3 баклажана, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль

*Для соуса:*1 болгарский перец, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, уксус, сахар, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны запекать в духовке в течение 30 мин. Очистить от кожуры. Мякоть протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, муку. Массу ложкой выкладывать в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать котлетки с двух сторон. Для соуса лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить болгарский перец и очищенные от кожицы помидоры, тушить несколько минут. В самом конце приготовления добавить тертый чеснок, уксус, сахар, соль и перец. Полить готовые котлетки соусом и подать на стол.

Котлеты из тыквы

Что понадобится:

1 кг тыквы, 2 яйца, ½ стакана манной крупы, ½ стакана молока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Очищенную тыкву натереть на терке, положить в сотейник, добавить сахар, соль, тушить на слабом огне до готовности. Затем влить кипящее молоко и медленно всыпать манную крупу, перемешивая, чтобы не было комочков. Массу снять с огня, остудить, вбить яйца и перемешать. Из массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки.

Луковые котлетки

Что понадобится:

8 луковиц, 4 яйца, 8 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. муки, панировочные сухари, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Лук очистить, мелко нарезать, добавить яйца, муку, манную крупу, тщательно перемешать. Сформовать котлетки, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон в масле на умеренном огне. При подаче на стол блюдо можно полить нежирной сметаной.

Котлеты из шпината с рисом

Что понадобится:

1 кг шпината, ½ стакана риса, 200 г брынзы, 2 яйца, зелень петрушки, 50 г муки или панировочных сухарей, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Шпинат перебрать, тщательно промыть, посолить, припустить до мягкости, затем отжать и мелко нарубить. Рис отварить в подсоленной воде, соединить со шпинатом. Добавить тертую брынзу, 1 яйцо и 1 желток, рубленую зелень, соль и перец. Массу хорошо перемешать, дать постоять 10–15 мин. Затем сформовать котлеты, обмакнуть в оставшийся яичный белок, запанировать в муке или сухарях и обжарить в масле с двух сторон до зарумянивания.

Котлеты из шпината с картофелем

Что понадобится:

1 кг шпината, 7 отварных картофелин, 1 луковица, 2 яйца, зелень петрушки, 50 г панировочных сухарей, мука, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, посолить и припустить в течение 7–8 мин. Затем шпинат отжать, мелко нарубить. Отварной картофель натереть на терке, добавить нашинкованный лук, яйца, шпинат, рубленую зелень и немного муки. Массу хорошо перемешать, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле с двух сторон до зарумянивания.

Овощные тефтели с грибами

Что понадобится:

50 г сушеных грибов, 2 картофелины, 200 г капусты, 4 моркови, 6 яиц, 1 булочка, 300 г муки, 1 л молока, 70 г топленого масла, 2 ст. л. молотых сухарей, перец, соль

И начинаем готовить:

Сушеные грибы предварительно замочить, отварить, мелко нарезать. Картофель, капусту и морковь мелко нарезать. В сотейнике разогреть 1 ст. л. масла, положить нарезанные овощи и грибы, влить ½ стакана воды, посолить и тушить под крышкой до мягкости. Булку очистить от корки, нарезать маленькими кубиками. Яйца взбить с солью и перцем, постепенно всыпать муку. В полученное тесто добавить тушеные овощи с грибами и кусочки булки, тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать шарики, отварить их в подсоленном молоке. Готовые тефтели сложить в миску, полить растопленным маслом и посыпать обжаренными сухарями.

Овощные фрикадельки

Что понадобится:

2 баклажана, 2 кабачка, 2 луковицы, 6 яиц, 120 г брынзы, 1 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны очистить от кожуры, отварить, откинуть на дуршлаг и, когда стечет вода, мелко нарубить. Кабачки очистить и мелко нарубить. Подготовленные овощи соединить, добавить тертый лук, измельченную брынзу, яйца, муку, перец, соль, хорошо перемешать. Сформовать шарики размером с грецкий орех, запанировать в муке и обжарить в масле.

Гречнево-свекольные лепешки

Что понадобится:

1 отварная свекла, ⅔ стакана гречневой муки, 4 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Гречневую муку смешать с солью, добавить ½ стакана воды и оставить на 10 мин. После этого добавить масло, тщательно перемешать. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, соединить с тестом, тщательно перемешать. Тесто выкладывать ложкой в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать лепешки с обеих сторон.

Оладьи свекольные с творогом

Что понадобится:

3 свеклы, 2 яблока, 500 г творога, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, соль, растительное масло, сметана

И начинаем готовить:

Свеклу отварить, очистить, натереть на терке. Добавить муку, тертые яблоки, хорошо растертый творог, яйцо, молоко, сахар и соль. Приготовленное тесто перемешать и испечь небольшие оладьи. Готовые оладьи подавать со сметаной.

Котлеты из моркови

Что понадобится:

3—4 моркови, 1 яйцо, 50 г брынзы, 1 пучок зелени, 1–2 ст. л. муки, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Морковь натереть на крупной терке, посолить, оставить на 10–15 мин. Затем отжать, добавить яйцо, тертую брынзу и муку. Массу тщательно перемешать, сформовать котлеты, обжарить в масле с двух сторон. Подавать, посыпав зеленью.

Морковные зразы с яблоками

Что понадобится:

3—4 моркови, 2 яблока, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, ½ стакана молока, ⅓ стакана нежирной сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, ⅓ стакана сахара, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Положить в небольшую кастрюлю, добавить сливочное масло, влить молоко и тушить на слабом огне до готовности. При постоянном помешивании тонкой струйкой всыпать манную крупу, добавить половину нормы сахара, соль, тщательно перемешать и снять с огня. Массу немного остудить, вбить сырые яйца. Для начинки яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить немного тертых яблок, посыпать сахаром. Соединить края лепешек, придать зразам овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон. Подавать, полив сметаной.

Морковные зразы с рисом и яйцом

Что понадобится:

500 г моркови, 5 ст. л. отварного риса, 3 ст. л. манной крупы, 2 отварных яйца, 2 сырых яйца, ½ стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, молотые сухари, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Морковь отварить, очистить, измельчить в блендере или протереть через сито. В кастрюле вскипятить молоко, выложить морковное пюре, добавить растопленное сливочное масло, соль, сахар, тщательно перемешать. Когда масса закипит, всыпать манную крупу, варить, помешивая, до загустения (5—10 мин). Готовую массу охладить, добавить сырые яйца. Для начинки отварной рис соединить с рублеными отварными яйцами, посолить, перемешать. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить немного начинки, соединить края. Зразы запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Грибные котлеты

Что понадобится:

500 г свежих грибов, 1 стакан отварного риса, 2 луковицы, 1 яйцо, ½ стакана муки, сливочное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы отварить в подсоленной воде, вынуть, остудить, нарезать. Вместе с отварным рисом пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, вбить яйцо, всыпать муку, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в муке или толченых сухарях и обжарить в сливочном масле с двух сторон до румяной корочки.

Отбивные из вешенок

Что понадобится:

300 г вешенок, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, мука, растительное масло, соль, перец

И начинаем готовить:

Грибы перебрать, срезать ножки. Шляпки накрыть пищевой пленкой, слегка отбить, посолить, поперчить. Яйцо взбить со сметаной и солью. Шляпки грибов запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и обжарить с двух сторон в масле под крышкой на слабом огне.

Ароматные грибочки

Что понадобится:

500 г шампиньонов, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, черный перец, растительное масло

И начинаем готовить:

Шампиньоны вымыть. У крупных грибов удалить ножки. Подготовленные грибы отварить в течение 5–7 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить. Выложить в сковороду с растительным маслом, обжарить до золотистого цвета. Соевый соус смешать с медом и перцем, залить грибы и готовить на сильном огне 7—10 мин, перемешивая.

Шампиньоны в чесночном соусе

Что понадобится:

1 кг шампиньонов, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан овощного бульона, 1 ч. л. картофельного крахмала, 4–5 ст. л. растительного масла, щепотка молотой корицы, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Грибы очень тщательно вымыть в нескольких водах, обсушить. Крупные грибы разрезать. В кастрюле хорошо разогреть масло, положить зубчик чеснока и прожарить 1 мин. Удалить чеснок, положить грибы и жарить на довольно сильном огне около 5 мин. Оставшийся чеснок растереть с солью, перцем и корицей, добавить бульон, сахар, перемешать и влить в кастрюлю к грибам. Довести до кипения, тушить на слабом огне 10 мин. Крахмал размешать с 3 ст. л. воды, влить в кастрюлю, помешивая, довести до кипения и держать на огне, пока соус не загустеет.

Маринованные шампиньоны с болгарским перцем

Что понадобится:

300 г маринованных шампиньонов, 1 болгарский перец, 1 луковица, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, перец

И начинаем готовить:

Маринованные шампиньоны нарезать, поперчить, полить уксусом. Болгарский перец и лук мелко нашинковать, соединить с грибами. Салат заправить растительным маслом, украсить зеленью.

Овощная закуска с шампиньонами

Что понадобится:

100 г шампиньонов, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Шампиньоны очистить, отварить, нарезать кусочками. Баклажаны и болгарский перец запечь в духовке, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Подготовленные овощи выложить в сотейник с разогретым растительным маслом, томить на слабом огне 2–3 мин. Добавить шампиньоны, измельченный чеснок, перец, соль, томить еще 2 мин. Подавать, украсив зеленью.

Грибная икра

Что понадобится:

300 г соленых грибов, 2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные грибы, тушить 5—10 мин. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, перец, соль. Подавать, украсив зеленью.

Грибная икра с овощами и орехами

Что понадобится:

400 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, 3 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соевого соуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Шампиньоны промыть, обсушить, выложить на противень, смазанный маслом и запекать в духовке при температуре 170–200 °С 20 мин до легкого подвяливания. Лук и морковь нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Грибы и овощи соединить, немного остудить и вместе с орехами и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить соевый соус, перец, соль, тщательно перемешать.

Грибное рагу

Что понадобится:

300 г грибов, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. зеленого горошка, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы крупно нарезать, обжарить в масле вместе с луком, посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, влить немного горячей воды, довести до кипения. В сотейник с грибами положить нарезанные картофель и морковь, тушить 20 мин. Добавить зеленый горошек, перец, соль, тушить 10 мин. Подавать рагу, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Грибы с овощами в винном соусе

Что понадобится:

1 кг грибов, 300 г помидоров, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 200 мл красного вина, 200 мл сливок, 1 ст. л. загустителя соуса (или муки), 40 г топленого масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

В кастрюле разогреть топленое масло, обжарить нарезанные небольшими кусочками грибы. Болгарский перец очистить от плодоножки и семян, нарезать крупными кубиками, добавить к грибам, жарить, периодически перемешивая, 3 мин. Затем положить нарезанные помидоры, жарить 3 мин. Добавить рубленый зеленый лук, посолить, поперчить, влить вино и тушить 10 мин. Влить сливки, довести до кипения, положить загуститель, томить 5 мин. В самом конце приготовления добавить рубленую зелень.

Роллы с капустой и грибами

Что понадобится:

4 шампиньона, 250 г цветной капусты, ½ авокадо, ½ болгарского перца, ½ моркови, 5–6 стеблей зеленого лука, 3 листа салата, 3 листа морской капусты (нори)

*Для капустного маринада:*2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда

*Для грибного маринада:*1 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. оливкового масла

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на соцветия, промыть и пропустить через мясорубку. Для капустного маринада уксус соединить с медом, тщательно перемешать. Залить маринадом пюре из капусты, перемешать. Шампиньоны отварить, нарезать брусочками, полить соевым соусом и оливковым маслом, перемешать. Такими же брусочками нарезать болгарский перец, морковь и авокадо. Листья салата нарезать широкими полосками. Листы нори разрезать пополам. На одну сторону листа нории тонким слоем выложить пюре из капусты. Сверху положить лист салата, брусочки шампиньонов, перца, моркови, авокадо и стебель лука. Лист нори аккуратно свернуть рулетиком, хорошо сжимая (утрамбовывая) содержимое. Края листа зафиксировать, смочив водой. Готовые рулетики разрезать очень острым ножом на 6 равных частей. Подавать традиционно с маринованным имбирем и васаби.

Закуска из овощей с грибами и курицей

Что понадобится:

100 г отварного куриного филе, 100 г шампиньонов, 1 кабачок, 2 болгарских перца, 2 моркови, 3 ст. л. растительного масла, соевый соус, перец, соль

И начинаем готовить:

Шампиньоны нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанное отварное куриное филе и овощи, жарить до готовности. Закуску заправить соевым соусом, перцем и солью.

Овощной форшмак

Что понадобится:

250 г белокочанной капусты, 250 г картофеля, 1 луковица, 100 г филе сельди, 3 яйца, 25 г сыра, 100 г пшеничного хлеба, 50 мл молока, 50 г сметаны, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, панировочные сухари, перец, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, влить немного воды, посолить и тушить до мягкости. Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Капусту, картофель и лук соединить, добавить мелко нарубленное филе сельди, замоченный в молоке хлеб, сырые яичные желтки, сметану, перец и соль, тщательно перемешать. Затем осторожно ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Форшмак полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке 15–20 мин. Подавать со сметаной, украсив зеленью.

Рагу с мидиями

Что понадобится:

250 г очищенных мидий, ½ кочана цветной капусты, 1 цукини, 2 болгарских перца, 1 черешок сельдерея, 100 г оливок без косточек, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий обжарить в разогретом растительном масле до румяной корочки (3 мин). Цветную капусту разобрать на соцветия. Цукини очистить от кожуры, нарезать кубиками. Болгарский перец и сельдерей нашинковать. Оливки разрезать пополам. В сковороде разогреть растительное масло, положить капусту, цукини, болгарский перец и сельдерей, жарить, периодически перемешивая, 7 мин. Добавить мидии, оливки, перец, соль, готовить еще 2–3 минуты.

Мидии с овощами в томатном соусе

Что понадобится:

250—300 г очищенных мидий, 1 морковь, 1 луковица, ½ лимона, зелень петрушки, растительное масло, молотый перец, щепотка коричневого сахара, соль

*Для томатного соуса:*3 помидора, 1 колечко свежего острого перца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий обжарить в масле до золотистого цвета, добавить соль, сахар, перемешать. Лук нарезать четвертькольцами, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить, периодически перемешивая, до готовности моркови. Для томатного соуса помидоры очистить от кожицы, нарезать. Чеснок и острый перец мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Когда чеснок приобретет золотистый цвет, удалить его из сковороды вместе с острым перцем. В масло выложить помидоры, добавить перец, соль и тушить 15 мин. Приготовленным соусом залить морковь с луком, добавить обжаренных мидий, перемешать и немного прогреть. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки и украсить ломтиками лимона.

Легкая закуска

Что понадобится:

100 г маринованного лосося, 1 свежий огурец, сметана или сливочный йогурт, лимонный сок, специи к рыбе

И начинаем готовить:

Для заправки сметану или йогурт смешать с лимонным соком и специями. Маринованного лосося и огурец нарезать тонкими полосками, выложить на блюдо и полить заправкой.

Паштет из судака

Что понадобится:

150 г филе судака, 1 помидор, ¼ луковицы, несколько веточек укропа, ½ лимона, 2 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Филе судака припустить, остудить и тщательно размять. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарубить, слегка отжать. Репчатый лук и зелень укропа мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, солью и перцем.

Паштет из горошка и рыбы

Что понадобится:

1 банка шпрот, 250 г консервированного зеленого горошка, ¼ яблока, ¼ луковицы, перец, соль

И начинаем готовить:

С горошка слить жидкость, со шпрот – масло. Яблоко очистить от кожуры. Все продукты сложить в блендер, измельчить в пастообразную массу. Добавить по вкусу соль и перец.

Запеканка из рыбы

Что понадобится:

1 кг филе рыбы, 2 помидора, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, панировочные сухари, 1 ст. л. горчицы, 2 лавровых листа, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить на сильном огне до румяной корочки. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить рубленый чеснок, зелень, горчицу, тщательно перемешать. Лук нарезать кольцами, слегка обжарить, выложить на дно формы с высокими бортиками. Сверху выложить обжаренную рыбу, положить лавровый лист и распределить помидорную массу. Запекать в разогретой духовке 30 минут.

Закуска из макарон с креветками

Что понадобится:

350 г очищенных отварных креветок, 100 г макарон, 1 цукини, 1 болгарский перец, 10 маслин без косточек, 80 г листьев салата, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини и болгарский перец запечь в разогретой духовке до мягкости, остудить. Цукини нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от кожицы, нарезать полосками. Макароны отварить, промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, обсушить. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить креветок и зелень укропа. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Закуску полить заправкой и аккуратно перемешать.

Ассорти из морепродуктов

Что понадобится:

1 кг свежих мидий, 500 г очищенных морских моллюсков, 2 стакана очищенных отварных креветок, 3 кальмара, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 100 г оливок без косточек, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий опустить в кипящую воду, варить на сильном огне под крышкой 5–6 мин, пока они не откроются, остудить, вынуть из раковин. В бульоне от мидий отварить морских моллюсков. Кальмаров очистить, вымыть, нашинковать соломкой, обжарить в 1 ст. л. оливкового масла до мягкости. Для соуса оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленные оливки и зелень петрушки. Соединить креветок, мидий и моллюсков, полить их соусом, аккуратно перемешать. Обжаренных кальмаров выложить на сервировочное блюдо, сверху выложить приготовленные морепродукты в соусе.

Закуска из куриной грудки

Что понадобится:

1 куриная грудка, 1 помидор, листья салата, оливковое масло, ½ ст. л. меда, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриную грудку посолить, поперчить, обжарить в оливковом масле. Когда мясо будет почти готово, увеличить огонь, смазать грудку медом, перевернуть и смазать с другой стороны. Обжаривать, периодически переворачивая грудку, чтобы она впитала максимум соуса. Если соус начнет сильно густеть, добавить немного воды. Когда мясо приобретет золотисто-темный цвет, снять с огня. Грудку нарезать ломтиками, выложить на листья салата, украсить ломтиками помидоров.

Печенка говяжья с овощами

Что понадобится:

400 г говяжьей печенки, ¼ кочана капусты, 1 небольшая репа, 1 небольшая редька, 200 г тыквы, мясной бульон, перец, соль

И начинаем готовить:

Печенку нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать соломкой. Репу, редьку и тыкву очистить и натереть на крупной терке. Половину овощей положить в форму, сверху распределить ломтики печенки и выложить оставшиеся овощи. Посолить, поперчить, влить немного мясного бульона и тушить в духовке 50 мин. Подавать, выложив горкой на блюдо.

Отварная говядина под соусом из хрена

Что понадобится:

500—600 г говядины, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, перец, соль

*Для соуса:*1–2 ст. л. тертого хрена, 2–3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 500 мл мясного бульона, 1 ст. л. муки, лимонный сок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Говядину целым куском положить в воду, довести до кипения, добавить морковь, корень петрушки, лук, перец, соль и отварить на слабом огне до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать ломтиками. На основе бульона приготовить соус. Для этого разогреть сливочное масло, обжарить в нем муку до золотистого цвета. Постепенно влить процеженный бульон, варить 5–8 мин. Добавить сметану, тертый хрен, лимонный сок, сахар, соль, довести до кипения и снять с огня. Ломтики говядины полить соусом и подать на стол.

Отварное мясо под овощным соусом

Что понадобится:

300 г отварного мяса, 3–4 помидора, 2 болгарских перца, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 5 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное мясо нарезать тонкими ломтиками. Для соуса перец и помидоры нарезать маленькими кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и солью, тщательно перемешать. Овощную массу выложить на ломтики мяса и подать на стол.

Сэндвич «Капрезе»

Что понадобится:

2 ломтика хлеба, 2 ломтика моцареллы, 1 кружочек помидора, листья базилика, сливочное масло, бальзамический уксус

И начинаем готовить:

На ломтики хлеба нанести сливочное масло. На один ломтик хлеба положить 1 ломтик моцареллы, листья базилика, кружочек помидора, посолить, поперчить, затем выложить 2-й ломтик моцареллы и накрыть ломтиком хлеба. Сэндвич сбрызнуть бальзамическим уксусом и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки (сыр должен расплавиться).

Фруктовый сэндвич «Капрезе»

Что понадобится:

2 ломтика хлеба, 2 ломтика сыра чеддер, 1 кружочек яблока, оливковое масло

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба сбрызнуть оливковым маслом. Выложить 1 ломтик чеддера, кружочек яблока, 2-й ломтик чеддера и накрыть ломтиком хлеба. Запекать в духовке до расплавления сыра.

Горячие бутерброды с моцареллой

Что понадобится:

4 ломтика белого хлеба из муки грубого помола, 250 г сыра моцарелла, 2 помидора, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, несколько веточек базилика, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба сбрызнуть оливковым маслом, смазать пропущенным через пресс чесноком. Сверху положить ломтики моцареллы и помидоров, посыпать рубленым зеленым луком. Бутерброды выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке при температуре 180 ˚С 10 мин. Готовые бутерброды слегка поперчить и украсить листочками базилика.

Тосты с помидорами

Что понадобится:

2 ломтика хлеба, 1 крупный помидор, 100 г сыра

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба подсушить в тостере или на сковороде без масла. Помидор нарезать кружочками, выложить на ломтики хлеба и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке или микроволновой печи до полного расплавления сыра.

Бутерброды с консервированным тунцом

Что понадобится:

1 батон, 280 г консервированного тунца, ¼ красной луковицы, 2 ст. л. рубленого укропа, 3 стебля сельдерея, майонез, ½ ч. л. цедры лимона, ¼ ч. л. горчицы

И начинаем готовить:

Батон нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Консервированного тунца размять вилкой, добавить мелко нарезанный лук, укроп, сельдерей, тщательно перемешать. Майонез смешать с горчицей и лимонной цедрой. На ломтики хлеба нанести немного майонезной смеси, выложить начинку из тунца. Бутерброды украсить майонезом и зеленью.

Легкий бутерброд с изюмом

Что понадобится:

1 батон, изюм, зелень укропа, оливковое масло

И начинаем готовить:

Батон нарезать ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом и подсушить в духовке при температуре 180 ˚С до золотистой корочки (15 мин). Изюм промыть, обсушить и вместе с мелко нарубленным укропом обжарить в оливковом масле. Приготовленную начинку выложить на тосты.

Зеленые бутерброды

Что понадобится:

4 ломтика белого хлеба, 50 г зелени, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, соль

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба слегка подсушить в духовке. Сливочное масло растереть с пропущенным через пресс чесноком, добавить мелко нарубленную зелень, соль, тщательно перемешать. Приготовленную массу нанести на ломтики хлеба.

Овощной хот-дог

Что понадобится:

булочки для хот-догов, 2 помидора, 1 стакан тертой моркови, 1 стакан бобов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана рубленой петрушки, листья салата, ½ стакана семян подсолнечника, 2 ст. л. молотого льняного семени, 1 стакан молотых овсяных хлопьев, 1½ стакана панировочных сухарей, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, тмин, орегано, ¼ ч. л. перца чили, соль

*Для соуса барбекю:*100 мл кетчупа, 1 ст. л. острого соуса, 50 мл красного винного уксуса, 2 ч. л. сухой горчицы, 2 ч. л. паприки, молотый черный перец, 50 г коричневого сахара, соль

И начинаем готовить:

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Молотое семя льна залить ½ стакана теплой кипяченой воды, оставить на 10 мин. Затем переложить в чашу блендера, добавить обжаренный лук и чеснок, бобы, тертую морковь, зелень петрушки, семена подсолнечника, молотые овсяные хлопья и панировочные сухари, измельчить до однородности. К приготовленной массе добавить соевый соус, тмин, орегано, перец чили, соль, тщательно перемешать и сформовать небольшие лепешки. Выложить их на противень, смазанный маслом, запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 30 мин. Для соуса барбекю все продукты соединить, тщательно перемешать. Булочки для хот-догов разрезать пополам, смазать соусом барбекю, выложить салатные листья, поверх них – запеченные лепешки и ломтики помидоров, полить соусом барбекю.

Овощные канапе

Что понадобится:

1 кабачок, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, 2 яйца, 5 ст. л. муки, 100 г майонеза, ½ стакана растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Кабачок и помидоры нарезать кружочками. Взбить яйца, добавить соль, муку, 3 ст. л. охлажденной кипяченой воды и перемешать. Кабачки обмакнуть в кляр и обжарить в масле с двух сторон. Майонез смешать с пропущенным через пресс чесноком и мелко нарубленной зеленью укропа. Каждый кружочек кабачка смазать майонезом, накрыть кружочком помидора, украсить майонезом и зеленью.

Брускетта с базиликом

Что понадобится:

1 батон, 3–4 помидора, 2 зубчика чеснока, ½ стакана рубленой зелени базилика, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Батон нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Помидоры мелко нарезать, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый базилик, перец, соль, заправить оливковым маслом и уксусом, тщательно перемешать. Дать постоять 10 мин. Приготовленную начинку выложить на ломтики хлеба и сразу подавать на стол.

Бутерброд с редисом и творогом

Что понадобится:

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г редиса, 100 г нежирного творога, зелень петрушки, соль

И начинаем готовить:

Ломтики ржаного хлеба подсушить в духовке. Редис и петрушку мелко нарубить. Творог тщательно растереть с солью, добавить редис, петрушку, перемешать. Приготовленную массу выложить на ломтики хлеба.

Бутерброды с помидорами и сыром фета

Что понадобится:

8 ломтиков белого хлеба, 1 помидор, 150 г сыра фета, 2–3 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла

И начинаем готовить:

Ломтики хлеба обжарить в масле с двух сторон. Фету тщательно размять вилкой, добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленную зелень. Приготовленную массу нанести на ломтики хлеба, сверху выложить кружочки помидора и украсить зеленью.

Бутерброды с креветками

Что понадобится:

4 диетических хлебца, 150 г очищенных креветок, 1 пучок рукколы, 2 ст. л. оливкового масла, майонез или сметана

И начинаем готовить:

Креветок опустить в кипящую подсоленную воду, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг. Рукколу вымыть, обсушить, измельчить. Хлебцы смазать оливковым маслом, посыпать рубленой рукколой, выложить креветок и смазать майонезом или сметаной.

Бутерброды с авокадо и креветками

Что понадобится:

4 ломтика хлеба из муки грубого помола, 100 г очищенных отварных креветок, 1 авокадо, 1 отварное яйцо, 1 лимон, 4 листа салата, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, разрезать пополам. Одну половину размять вилкой, полить соком ¼ лимона, смешать с мелко нарубленным яйцом, добавить перец, соль, тщательно перемешать. Приготовленную массу нанести на ломтики хлеба, сверху положить лист салата и выложить креветок. Украсить ломтиками оставшегося авокадо и лимона.

Хлебцы с отварной телятиной

Что понадобится:

6 хлебцев, 200 г отварной телятины, 1 помидор, зелень укропа

И начинаем готовить:

Телятину нарезать тонкими ломтиками, помидор – тонкими кружочками. На хлебцы выложить кружочки помидоров, сверху положить ломтики телятины и посыпать зеленью укропа.

Канапе с авокадо и помидорами черри

Что понадобится:

20 соленых крекеров, 1 авокадо, 10 помидоров черри, 2 ст. л. лимонного сока, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, удалить косточку. Мякоть нарезать, сразу же полить лимонным соком, добавить соль и измельчить в блендере до однородности. Приготовленную массу нанести на крекеры и украсить половинками помидоров черри.

Тосты с запеченными помидорами черри

Что понадобится:

2 ломтика ржаного хлеба, 8 помидоров черри, 50 г козьего сыра, бальзамический уксус с душицей

И начинаем готовить:

Помидоры черри разрезать пополам, запечь в духовке до мягкости, сбрызнуть бальзамическим уксусом с душицей и выложить на ломтики хлеба. Козий сыр нарезать кубиками, распределить сверху.

Дзадзыки на лепешках

Что понадобится:

3 больших свежих огурца, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, несколько веточек мяты, 2 стакана нежирного натурального йогурта, несколько небольших постных лепешек, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы вместе с кожурой натереть на терке, слегка отжать через марлю лишний сок. Тертые огурцы смешать с йогуртом, добавить пропущенный через пресс чеснок, нарезанные укроп и мяту, тщательно перемешать. Затем влить масло, посолить, поперчить и поместить в холодильник на несколько часов. Подавать, выложив на постные лепешки.

Мексиканские лепешки с фасолью и шпинатом

Что понадобится:

8 кукурузных лепешек, 200 г грибов, 400 г консервированной фасоли, 500 г шпината, 120 г сыра, растительное масло, 100 мл острого томатного соуса, ½ ч. л. перца чили, ½ ч. л. молотого красного перца, соль

И начинаем готовить:

Шпинат нарезать, слегка припустить в сковороде с разогретым растительным маслом. Добавить консервированную фасоль, нарезанные грибы и перец чили, тушить, периодически перемешивая, 20 мин. Томатный соус соединить с молотым красным перцем. Лепешки смазать томатным соусом, выложить фасолевую смесь и полить томатным соусом. Запекать в разогретой духовке 15 мин. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут.

Зеленый рулет

Что понадобится:

200 г сливочного масла, 3 стакана теплого молока, 2 стакана муки, 50 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, 1 яйцо (для смазывания)

*Для начинки:*щавель, шпинат, кресс-салат, зелень укропа и петрушки, сливочное масло, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить сахар, соль, размягченное масло и муку. Замесить тесто и сразу, не давая подойти, раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Для начинки зелень мелко нарубить, выложить в сковороду с разогретым маслом, посолить, поперчить, тушить на слабом огне, пока масса не станет мягкой и однородной. Дать постоять под крышкой 10 мин, остудить и выложить на тесто. Свернуть пласт в рулет, поверхность смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке при средней температуре до зарумянивания теста. Горячий рулет смазать маслом и посыпать рубленой зеленью.

Рулет с тыквой

Что понадобится:

1 яйцо, 350 г муки, вода, соль
*Для начинки:*400 г тыквы, 100 г сахара, соль

И начинаем готовить:

Замесить тесто из муки, яйца, соли и воды. Тыкву натереть на крупной терке, слегка посолить и оставить на несколько минут, чтобы выделился сок. Лишний сок отжать, к тыквенной массе добавить сахар и перемешать. Тесто раскатать в пласт, выложить ровным слоем тыквенную массу, свернуть в рулет и уложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С 30 минут.

Аппетитные салатики

Салаты из фруктов, овощей и грибов

Салат из моркови с клубникой

Что понадобится:

1 морковь, 200 г клубники, 100 г ядер грецких орехов,
100 г миндального молока, 1 ст. л. меда, 2 веточки укропа, 8 листьев салата

И начинаем готовить:

Морковь очистить, нашинковать мелкой соломкой. Клубнику промыть, очистить от плодоножек, обсушить, нарезать крупными дольками. Орехи крупно нарубить. Для заливки миндальное молоко смешать с медом. Блюдо застелить листьями салата, поверх них выложить слоями морковь, клубнику и орехи, поливая каждый слой соусом. Салат украсить веточками укропа.

Салат из моркови с курагой и апельсином

Что понадобится:

2 моркови, 200 г кураги, 1 апельсин, 1 стакан рубленых ядер грецких орехов, 1 стакан сметаны, растительное масло, сахар

И начинаем готовить:

Морковь нарезать кубиками, сложить в сотейник, влить 100 мл воды, добавить растительное масло, сахар и томить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. Курагу залить кипятком на 20 мин, затем отжать и мелко нарезать. Апельсин очистить, нарезать маленькими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить ядра грецких орехов, заправить сметаной, смешанной с сахаром.

Салат из соевых ростков с фруктами

Что понадобится:

250 г соевых ростков, 2 ломтика ананаса, ½ грейпфрута, 1 банан, листья салата, майонез, сливки, соевый соус

И начинаем готовить:

Соевые ростки отварить, полить соевым соусом, оставить на 15 мин. Ананас, грейпфрут и банан нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Выложить на листья салата, украсить взбитыми сливками.

Салат из ананасов с помидорами и сельдереем

Что понадобится:

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 1 корень сельдерея, 2 апельсина, 1 лимон, листья салата, 3–4 ст. л. сливок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Ананасы нарезать кубиками. Апельсины очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Корень сельдерея нарезать маленькими кубиками. Сливки смешать с сахаром, солью и лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, выложить на листья салата и полить сливками.

Салат из персиков с моцареллой

Что понадобится:

2 персика, 100 г моцареллы, 50 г рукколы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Персики вымыть, нарезать дольками. Рукколу вымыть, обсушить, выложить на блюдо, сверху положить дольки персиков и кусочки моцареллы. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, полить салат.

Салат из яблок

Что понадобится:

1—2 яблока, ½ луковицы, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. майонеза, соль

И начинаем готовить:

Яблоки натереть на терке. Добавить мелко нарубленный лук и зелень, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из ананасов с яблоками

Что понадобится:

½ ананаса, 2 яблока, 1 банан, 100 г винограда без косточек, ½ стакана натурального йогурта, 3 ст. л. майонеза, листья салата

И начинаем готовить:

Ананас, яблоки и банан очистить, нарезать ломтиками. Добавить ягоды винограда. Заправить йогуртом, смешанным с майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на листья салата.

Пестрый фруктовый салат

Что понадобится:

200 г яблок, 200 г груш, 100 г апельсинов, 100 г вишен, 100 г винограда без косточек, 1 ст. л. измельченного миндаля, ½ стакана йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Фрукты очистить от кожуры и косточек, нарезать. Из йогурта, лимонного сока и сахара приготовить соус, полить фрукты, аккуратно перемешать, охладить. Перед подачей на стол посыпать миндалем.

Салат из апельсинов по-марокканski

Что понадобится:

4 апельсина, 50 г фиников, 25 г миндаля, сок 2 лимонов, корица, 2 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Апельсины очистить, нарезать кружочками, выложить на сервировочное блюдо. Посыпать рублеными финиками и миндалем. Лимонный сок взбить с сахаром и корицей, полить салат, поместить в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол можно полить взбитыми сливками.

Пикантная красная смородина

Что понадобится:

500 г красной смородины, 250 мл воды, 1 ст. л. уксуса, 150 г сахара

И начинаем готовить:

Гроздья красной смородины промыть, обсушить. Вскипятить воду с сахаром и уксусом, остудить и залить красную смородину. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Салатик с орехами

Что понадобится:

1 апельсин, 1 яблоко, 1 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 1 черешок сельдерея, зелень петрушки, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока

И начинаем готовить:

Сельдерей опустить в кипящую воду, варить 3 мин, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Апельсин и яблоко очистить от кожуры и косточек, нарезать ломтиками. Ломтики яблока сразу же полить лимонным соком. Продукты выложить в салатницу, посыпать рублеными ядрами грецких орехов, полить сметаной и украсить петрушкой.

Салат из ранней зелени

Что понадобится:

300 г листьев салата разных сортов, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка базилика, 4 помидора, 2 крупных свежих огурца, 1 пучок редиса, 2 зубчика чеснока

*Для заправки:*5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, горчица, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Зеленый лук и базилик мелко нарезать. Помидоры, огурцы и редис нарезать тонкими ломтиками, чеснок измельчить. Для заправки растительное масло взбить с яблочным уксусом, горчицей, сахаром, солью и перцем. Полить салат заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из зелени со сметаной

Что понадобится:

400 г листьев зеленого салата, 100 г зеленого лука, 2–3 шт. редиса, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки или укропа, ½ стакана сметаны, соль

И начинаем готовить:

Листья салата крупно нарубить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, украсить ломтиками редиса.

Салат из петрушки

Что понадобится:

300 г зелени петрушки, 6 ст. л. консервированного зеленого горошка, 15 маслин без косточек, 2 отварных яйца, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарубить. Добавить нарезанные маслины и консервированный зеленый горошек. Растительное масло взбить с солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Полить салат приготовленной заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник и украсить ломтиками отварных яиц.

Салат из шпината с маслинами

Что понадобится:

150 г листьев шпината, 100 г маслин без косточек, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать. Зелень петрушки мелко нарубить. Маслины нарезать колечками. Продукты соединить, посолить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из зелени с морковью и апельсином

Что понадобится:

½ пучка шпината, ½ пучка молодого салата, ½ пучка салата лолло-россо, 1 морковь, 1 апельсин, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Листья салата и шпинат промыть, обсушить, крупно нарубить. Морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Из ½ апельсина отжать сок, оставшуюся часть очистить от кожуры и косточек, нарезать ломтиками. Кунжут обжарить на сухой сковороде в течение нескольких секунд. Для заправки оливковое масло взбить с апельсиновым соком и солью. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать кунжутом.

Салат из шпината с помидорами и сыром

Что понадобится:

300 г шпината, 2 помидора, 60 г козьего сыра, 1 ст. л. кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. белого винного уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать. Помидоры нарезать ломтиками, козий сыр – кубиками, добавить их к шпинату. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Салат из шпината с огурцами

Что понадобится:

300 г шпината, 2–3 свежих огурца, 3 стебля зеленого лука, зелень петрушки, ½ стакана майонеза, соль

И начинаем готовить:

Шпинат вымыть, обсушить, нашинковать. Добавить к нему нарезанные кубиками огурцы, измельченный зеленый лук и петрушку. Салат посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из щавеля

Что понадобится:

200 г щавеля, 2 яблока, 5 шт. редиса, 3 отварных яйца, 1 луковица, 3 стебля зеленого лука, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, соль

И начинаем готовить:

Щавель вымыть, обсушить, нашинковать. Очищенные яблоки и редис нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук, зеленый лук и петрушку мелко нарубить. Яйца очистить, нарезать крупными ломтиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив ломтиками яиц.

Салат из молодой крапивы с орехами

Что понадобится:

500 г молодой крапивы, 2–3 редиса, 5–8 маслин, 1 отварное яйцо, 60 г ядер грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, уксус или лимонный сок, соль

И начинаем готовить:

Молодую крапиву залить кипятком на 5 мин, затем промыть, отжать и мелко нарезать. Для заправки чеснок пропустить через пресс и тщательно растереть в ступке с молотыми ядрами грецких орехов и солью, добавить растительное масло и лимонный сок.

Салат полить заправкой и перемешать. Украсить ломтиками яйца, кружочками редиса и маслин.

Салат из черемши с сыром

Что понадобится:

150 г черемши, 4 отварных яйца, 150 г сыра, ⅔ стакана сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Промытые листья черемши нашинковать. Добавить измельченные отварные яйца, тертый сыр и зелень петрушки. Для заправки сметану взбить с перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из сельдерея с клюквой

Что понадобится:

½ корня сельдерея, 1 морковь, 300 г клюквы, сахар

И начинаем готовить:

Клюкву перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и размять деревянной ложкой. Добавить сахар, тщательно перемешать, оставить до полного растворения сахара. Корень сельдерея и морковь натереть на средней терке, добавить клюкву с сахаром, тщательно перемешать.

Салат из корня сельдерея с яблоком

Что понадобится:

1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 болгарский перец, 1 луковица, 2 отварных яйца, ⅓ стакана сметаны, ⅓ стакана майонеза, зелень, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нашинкованный болгарский перец, лук и рубленые яйца. Салат посолить, заправить смесью майонеза и сметаны, перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Овощной салат по-шанхайски

Что понадобится:

3 черешка сельдерея, 1 свежий огурец, 1 зеленый перец чили, 2 ч. л. соевого соуса, майонез

И начинаем готовить:

Черешки сельдерея очистить от листьев, промыть, нарезать небольшими кусочками. Огурец очистить от кожуры, нарезать соломкой. Перец чили очистить от семян, мелко нашинковать. Подготовленные продукты ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Затем полить их соевым соусом, оставить на 30 мин. Выложить в салатник, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из корня сельдерея

Что понадобится:

1 корень сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея очистить, мелко нашинковать, полить уксусом, перемешать, оставить на 1–2 ч. Затем посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат «Грация»

Что понадобится:

2 корня сельдерея, 2 красных болгарских перца, 2 зеленых болгарских перца, 3 яблока, 6 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея, болгарский перец и яблоки очистить, нашинковать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перцем, солью и аккуратно перемешать.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Что понадобится:

200 г черешкового сельдерея, 6 зубчиков чеснока, ½ стакана ядер грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль

И начинаем готовить:

Черешки сельдерея очистить от листьев, промыть, мелко нашинковать. Для приготовления соуса ядра грецких орехов истолочь с чесноком до получения маслянистой однородной массы, добавить уксус, растительное масло и соль. Сельдерей заправить соусом, хорошо перемешать. Выложить горкой в салатник, украсить ядрами ореха.

Салат из сельдерея и ананаса

Что понадобится:

300 г черешкового сельдерея, 300 г ананасов, 60 г отварной свеклы, листья салата, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, 4 ст. л. сахарной пудры, соль

И начинаем готовить:

Черешки сельдерея очистить от листьев, промыть, мелко нашинковать. Ананасы нарезать соломкой. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, солью, перцем и сахарной пудрой. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой и аккуратно перемешать. Выложить на листья салата и украсить ломтиками отварной свеклы.

Салат из сельдерея с виноградом

Что понадобится:

1 корень сельдерея, 1 луковица, ½ стакана винограда без косточек, 3 ст. л. рубленых грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. белого вина, сок ½ лимона, ½ ч. л. горчицы, 1 ст. л. меда, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея и лук очистить, мелко нашинковать, полить лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам. Для заправки растительное масло взбить с горчицей и медом, добавить белое вино, соль и перец. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать орехами.

Салат из помидоров с болгарским перцем

Что понадобится:

3 помидора, 3–4 болгарских перца, 2 луковицы, зелень петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

1 помидор натереть на терке, остальные нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Нарезанные продукты соединить, добавить рубленую зелень петрушки. Для заправки растительное масло взбить с протертой помидорной массой и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Помидоры в горчичном соусе

Что понадобится:

1 кг помидоров, 5 отварных яиц, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать кружочками, выложить на блюдо. Белки отварных яиц отделить от желтков, крупно нарезать, выложить поверх помидоров, посыпать зеленью укропа. Для заправки отварные желтки тщательно растереть с горчицей, перцем и солью, влить растительное масло, взбить. Салат полить заправкой и украсить зеленью.

Помидоры в орехово-мятном соусе

Что понадобится:

500 г помидоров черри, 10–12 листьев мяты, ¼ стакана ядер грецких орехов, растительное масло, 1 ст. л. меда, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры разрезать пополам, выложить на блюдо. Для заправки ядра грецких орехов растереть в ступке с мелко нарезанными листьями мяты, добавить мед, перец, соль, влить растительное масло и тщательно перемешать. Помидоры полить заправкой и украсить зеленью.

Салат «Египетский»

Что понадобится:

4 помидора, 2 луковицы, 100 г фисташек, растительное масло, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры очистить от кожицы, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Добавить мелко нарубленный лук и толченые фисташки. Салат посолить, поперчить, полить растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из помидоров с бальзамическим уксусом

Что понадобится:

1 кг помидоров, 1 болгарский перец, 2 пучка зеленого лука, 3 ст. л. рубленого базилика, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. бальзамического уксуса, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать маленькими кубиками. Добавить мелко нарубленные зеленый лук и базилик. Оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, оставить мариноваться при комнатной температуре на 2 ч. Перец нарезать тонкими полосками. Выложить салат на блюдо и украсить его полосками перца.

Салат из помидоров с яблоками

Что понадобится:

2 красных помидора, 2 желтых помидора, 2–3 яблока, 1 луковица, растительное масло, лимонный сок, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Красные и желтые помидоры нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Яблоки очистить, нарезать такими же ломтиками. Помидоры и яблоки, чередуя, выложить внахлест на блюдо. Сверху распределить тонкие кольца лука. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, полить салат и сразу же подавать на стол.

Салат из помидоров с гренками

Что понадобится:

450 г помидоров черри, 1 луковица-шалот, 1 зубчик чеснока, листья базилика, 2 ст. л. тертого пармезана, 4 ломтика белого хлеба, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Для гренков ломтики хлеба мелко нарезать, перемешать с пропущенным через пресс чесноком и подсушить в духовке при температуре 175 ˚С в течение нескольких минут. Помидоры разрезать пополам, выложить на блюдо срезом вверх. Посыпать мелко нарубленным луком и базиликом. Оливковое масло взбить с уксусом, солью, сахаром и черным перцем. Салат полить заправкой, посыпать тертым сыром, сверху распределить чесночные гренки.

Салат из помидоров с творогом

Что понадобится:

2 помидора, 2 свежих огурца, 50 г оливок без косточек, 100 г творога, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать дольками, огурцы – тонкой соломкой, оливки – колечками. Подготовленные продукты соединить, выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и рубленой зеленью. Для заправки оливковое масло взбить с солью и перцем, полить салат.

Салат из помидоров с кефиром

Что понадобится:

6 помидоров, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, ⅓ стакана кефира, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать дольками, выложить на блюдо. Сверху распределить мелко нашинкованный лук, рубленый чеснок и зелень. Для заправки растительное масло взбить с охлажденным кефиром, солью и перцем, полить салат, украсить веточками петрушки и сразу же подавать на стол.

Салат «Фитнес» с гренками

Что понадобится:

6 помидоров, ½ луковицы, 2 зубчика чеснока, базилик, руккола, петрушка, кинза, 2 ст. л. сушеной зелени, 1 багет, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Для гренков багет нарезать ломтиками, смазать оливковым маслом (2 ст. л.), натереть чесноком, разрезать на кусочки, посыпать сушеной зеленью и подсушить в духовке. 2 помидора очистить от кожицы, сложить в чашу блендера, добавить лук и зелень, измельчить до консистенции пюре. Пюре смешать с 2 ст. л. оливкового масла, уксусом, солью и перцем. Оставшиеся помидоры нарезать ломтиками, выложить на блюдо, полить заправкой и украсить гренками.

Салат из помидоров с грецкими орехами

Что понадобится:

5 помидоров, ½ стакана ядер грецких орехов, 100 г маслин, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 пучок листьев салата, растительное масло, лимонный сок, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Добавить рубленые ядра грецких орехов, нарезанные маслины и нашинкованные листья салата. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать тертым сыром.

Летний овощной салат

Что понадобится:

2—3 помидора, 2–3 болгарских перца, 1 свежий огурец, пучок зеленого лука, 1 ст. л. рубленой зелени укропа или петрушки, 80 г майонеза, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Добавить мелко нашинкованный болгарский перец, рубленый зеленый лук и укроп. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Испанский салат из помидоров и кукурузы

Что понадобится:

200 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 1 банка консервированной кукурузы, 100 г маслин без косточек, 200 г яблок, 200 г листьев салата, оливковое масло, уксус, соль

И начинаем готовить:

Помидоры, огурцы и очищенные яблоки нарезать маленькими кусочками, маслины – колечками. Листья салата мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить кукурузу. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом и солью, полить салат и аккуратно перемешать.

Испанский салат из помидоров с хреном

Что понадобится:

4 помидора, 2 свежих огурца, 2 луковицы, ⅓ корня хрена, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими круглыми ломтиками, лук – тонкими полукольцами. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, солью и перцем. Помидоры и огурцы выложить на блюдо слоями, посыпая каждый слой луком и поливая заправкой. Салат посыпать тертым хреном.

Салат по-арабски

Что понадобится:

1 помидор, 25 г маслин без косточек, ½ лимона, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Помидор нарезать дольками, выложить на блюдо, посолить, полить лимонным соком. Сверху выложить разрезанные пополам маслины. Салат посыпать рубленым зеленым луком, полить оливковым маслом и украсить ломтиками лимона.

Огуречный салат с соусом

Что понадобится:

6 свежих огурцов, 1 красная луковица, зелень укроп, 4 ст. л. сметаны, бальзамический уксус, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить от кожуры, тонко нарезать. Красный лук нарезать тонкими полукольцами. Огурцы смешать с луком, посолить и поставить в холодильник на 2 ч. После этого отжать лишний сок, овощи выложить в салатник. Для заливки сметану смешать с черным перцем, сахаром, солью, добавить немного уксуса и рубленую зелень укропа. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат из огурцов с топинамбуром

Что понадобится:

2 свежих огурца, 1 топинамбур, 1 апельсин, растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, молотый красный и черный перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы нарезать ломтиками. Топинамбур очистить от кожуры, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Апельсин очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с солью, перцем и полить салат.

Острый салат из огурцов с имбирным соусом

Что понадобится:

3 свежих огурца, 1–2 зеленых перца чили, зеленый лук, 1 зубчик чеснока, кусочек корня имбиря, ⅓ стакана натурального йогурта, лимонный сок, тмин, перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить, нарезать тонкими круглыми ломтиками. Добавить мелко нашинкованный перец чили (без семян) и зеленый лук. Для соуса чеснок и имбирь натереть на терке, залить йогуртом, добавить лимонный сок, тмин, перец, соль, тщательно перемешать. Салат полить соусом, перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Восточный салат из огурцов и редиса

Что понадобится:

2 свежих огурца, 2 редиса, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. л. молотых кедровых орехов, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. семян кунжута, ½ ст. л. семян индийского тмина (джира), ¼ ч. л. молотого красного перца, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, положить в сито, посолить, оставить на 30 мин, чтобы стек лишний сок. Оставшуюся жидкость отжать. Для заправки сметану или майонез смешать с растительным маслом и солью. Индийский тмин и кунжут прогреть в сковороде без масла. Редис очистить, натереть на крупной терке, соединить с огурцами, добавить молотые кедровые орехи. Салат полить заправкой, перемешать, выложить в салатник, посыпать молотым красным перцем, тмином, кунжутом и рубленой зеленью петрушки.

Салат из свежих огурцов с мятой

Что понадобится:

3 свежих огурца, 2–3 веточки мяты, 1 зубчик чеснока, 6 ст. л. йогурта, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, перец, соль

И начинаем готовить:

Огурцы нарезать очень тонкими круглыми ломтиками, выложить в дуршлаг, посолить и оставить на 30 мин, чтобы стек лишний сок. Оставшуюся жидкость отжать. Огурцы обсушить на бумажных полотенцах, выложить на блюдо. Для заправки йогурт взбить с медом, добавить уксус, перец, соль и пропущенный через пресс чеснок. Огурцы полить заправкой и посыпать рубленой мятой.

Салат из огурцов с маслинами и брынзой

Что понадобится:

2 свежих огурца, 200 г маслин, 250 г брынзы, зелень укропа, 3 веточки лимонной мяты, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить от кожуры, нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Добавить разрезанные пополам маслины, нарезанную кубиками брынзу и рубленый укроп. Салат аккуратно перемешать и выложить на блюдо. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, сахаром, перцем и солью. Салат полить заправкой и украсить листочками лимонной мяты.

Салат из авокадо с капустой и сельдереем

Что понадобится:

2 авокадо, 2 свежих огурца, ¼ кочана краснокочанной капусты, 1 маленький корень сельдерея, ½ пучка зелени, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Корень сельдерея очистить, нашинковать тонкой соломкой и спассеровать в небольшом количестве масла в течение 5 мин. Огурцы нарезать соломкой. Краснокочанную капусту нашинковать, посолить и помять руками. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть косточки, очистить от кожуры, мякоть нарезать соломкой. Продукты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Выложить в салатник, украсить зеленью.

«Лодочки» из авокадо

Что понадобится:

1 авокадо, 1 помидор, ½ красной луковицы, несколько

веточек кинзы или петрушки, соль

*Для заправки:*сок 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками. Добавить мелко нарубленные лук и кинзу. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, надрезать мякоть кубиками и осторожно вынуть ложкой, не повредив кожуру. Мякоть авокадо мелко нарезать, добавить к салату из помидоров. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и выложить в подготовленные половинки авокадо. Украсить зеленью.

Салат «Экзотик»

Что понадобится:

1 авокадо, 1 свежий огурец, 1 луковица, зелень, оливковое масло, соль

И начинаем готовить:

Мякоть авокадо и очищенный огурец нарезать тонкой соломкой. Добавить мелко нашинкованный лук. Салат посолить, заправить оливковым маслом, перемешать и посыпать зеленью.

Салат из апельсинов с авокадо и помидорами

Что понадобится:

2 авокадо, 2 апельсина, 2 помидора, 1 луковица, 50 г маслин без косточек, 25 г очищенного миндаля, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью, добавить рубленую зелень петрушки. Апельсины очистить, нарезать толстыми кружочками, выложить на блюдо, посыпать тонкими кольцами лука и полить половиной приготовленной заправки. Помидоры очистить от кожицы и семян, крупно нарубить. Мякоть авокадо нарезать крупными ломтиками, добавить помидоры, перемешать с оставшейся заправкой и выложить поверх апельсинов. Салат украсить половинками маслин и посыпать обжаренным миндалем.

Зеленый салат с авокадо и орехами

Что понадобится:

2 авокадо, 300 г листьев салата, 1 луковица, 3 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, сок 1 лимона, 2 ч. л. меда, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать мякоть тонкими ломтиками, сразу же полить небольшим количеством лимонного сока. Листья салата перебрать, промыть, обсушить, крупно нарубить. Лук мелко нарезать, залить винным уксусом, оставить на 10 мин. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком (2 ст. л.), медом, солью и перцем. Добавить маринованный лук, перемешать. Листья салата выложить на сервировочное блюдо, сверху положить ломтики авокадо, полить приготовленной заправкой и посыпать рублеными ядрами грецких орехов.

Легкий салат из авокадо с редисом

Что понадобится:

1 авокадо, 6–7 шт. редиса, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 отварное яйцо, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, лимонный сок, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, нарезать мякоть соломкой, сразу же полить небольшим количеством лимонного сока. Редис нашинковать тонкой соломкой. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из овощей с авокадо

Что понадобится:

1 авокадо, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 красный болгарский перец, 2 моркови, 1 красная луковица, ½ стакана изюма или сушеных ягод без косточек (клюквы, вишни), ⅓ стакана рубленых ядер грецких орехов, 60 г семян кунжута, листья салата, зелень

*Для заправки:*2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 2–4 ст. л. оливкового масла, сахар, соль, молотый перец

И начинаем готовить:

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками, сразу же полить небольшим количеством лимонного сока. Помидоры и огурец нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Морковь натереть на терке. Изюм или сушеные ягоды залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник, посыпать рублеными орехами и кунжутом.

Салат из редьки дайкон с лимоном

Что понадобится:

1 редька дайкон, сок 1 лимона, зелень, сахар, соль

И начинаем готовить:

Редьку дайкон натереть на терке или тонко нашинковать, полить лимонным соком, слегка помять, чтобы редька пустила сок, добавить соль и сахар, пробуя на вкус сок – от него зависит окончательный вкус. Не добавлять масла! Посыпать рубленой зеленью, перемешать, дать настояться 30 минут.

Салат из редьки и редиса

Что понадобится:

2 редьки, 4 редиса, 1 луковица, зелень петрушки, зерна граната, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, сахар, соль

И начинаем готовить:

Редьку и редис натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать, ошпарить кипятком, отжать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Украсить зернами граната и зеленью.

Салат из белой редьки с орехами

Что понадобится:

2 белые редьки, ядра 10 грецких орехов, листья салата, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Редьку очистить, натереть на крупной терке, полить лимонным соком, добавить сахар, соль, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. Выложить на блюдо поверх листьев

салата, посыпать рублеными орехами и мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редиса с морковью

Что понадобится:

150 г редиса, 1 морковь, 1 яблоко, 1 лук-порей, 100 г листьев салата, 60 г сыра, зелень, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, сахар, соль

И начинаем готовить:

Редис и очищенное яблоко нарезать небольшими тонкими ломтиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук-порей мелко нашинковать. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый сыр. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Украсить зеленью.

Летний салат с оливками и сыром

Что понадобится:

200 г помидоров, 1 свежий огурец, 3 болгарских перца разного цвета, 2 луковицы, 150 г оливок без косточек, 250 г брынзы, зелень, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, щепотка соли

И начинаем готовить:

Помидоры и очищенный огурец нарезать ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Оливки разрезать пополам. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с яблочным уксусом, перцем и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью.

Салат-ассорти из сырых овощей

Что понадобится:

1 помидор, 1 свежий огурец, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень сельдерея, листья салата, зелень петрушки и укропа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать тонкой соломкой, посыпать сахаром и солью, слегка помять руками. Корень сельдерея и морковь натереть на крупной терке. Помидор и огурец нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Овощи полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат «Карусель»

Что понадобится:

1 помидор, 1 свежий огурец, 6 шт. редиса, 3 болгарских перца разного цвета, 1 луковица, 300 г листьев салата, зелень петрушки, 1 ст. л. клюквы, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Листья салата крупно нарубить. Добавить ломтики помидора, огурца, рубленый лук и зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать и выложить в салатник. Перец нарезать одинаковыми тонкими полосками, выложить на поверхность салата в виде лучей, исходящих из центра блюда. На конец каждого «луча» положить по кружочку редиса и украсить клюквой.

Салат из овощей с фундуком

Что понадобится:

1 помидор, 100 г редиса, 3 болгарских перца, 1 луковица, 200 г молотого фундука, зелень укропа, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Помидор нарезать небольшими ломтиками. Редис, болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить молотые орехи и рубленую зелень. Салат посолить, заправить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью.

Салат из репчатого лука с яблоком

Что понадобится:

7 луковиц, 1 яблоко, зеленый лук, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Репчатый лук нашинковать тонкими полукольцами. Яблоко натереть на крупной терке, сразу же полить лимонным соком, перемешать. Подготовленные продукты соединить, оставить на 15 мин. Растительное масло взбить с горчицей, сахаром и солью, полить салат, аккуратно перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из репчатого лука с картофелем

Что понадобится:

3 луковицы, 2 кислых яблока, 1 отварная картофелина, зелень петрушки и укропа, майонез, лимонный сок или уксус, перец, соль

И начинаем готовить:

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Яблоко очистить, тонко нашинковать, сразу же полить лимонным соком. Добавить лук, перемешать, оставить на 15 мин. Отварной картофель нарезать кубиками, добавить лук с яблоками, рубленую зелень, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат шопский

Что понадобится:

1 помидор, 2 свежих огурца, 150 г болгарского перца, 1 луковица, 150 г брынзы, зелень, 4–5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Помидор и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Растительное масло взбить с уксусом, солью и перцем, полить салат, аккуратно перемешать. Выложить на блюдо и посыпать тертой брынзой.

Печеный перец с ореховым соусом

Что понадобится:

500 г болгарского перца, 70 г ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, ½ стакана кефира, 2 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец вымыть, обсушить, запекать в духовке несколько минут. Затем остудить, очистить от кожицы и семян, нарезать крупной соломкой. Ядра грецких орехов растолочь в ступке с пропущенным через пресс чесноком и солью. Тщательно перемешивая ореховую массу, постепенно влить растительное масло и кефир. Перец залить приготовленным соусом и подать на стол.

Салат из болгарского перца и щавеля

Что понадобится:

6 болгарских перцев, 100 г щавеля, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. кефира, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец и щавель тонко нашинковать. Добавить ядра грецких орехов и рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с кефиром, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из болгарского перца с сыром

Что понадобится:

2 болгарских перца, 2 яблока, 100 г сыра, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец и очищенные яблоки тонко нашинковать, добавить тертый сыр. Для заправки майонез смешать со сметаной, добавить горчицу, перец, соль, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из баклажанов с помидорами

Что понадобится:

2 небольших баклажана, 2–3 помидора, 1 болгарский перец, 2 луковицы, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, уксус, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, посолить и оставить на 20 мин. Затем промыть, слегка отжать, обсушить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, полить уксусом и жарить до готовности. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и обжаренные баклажаны (вместе с маслом), аккуратно перемешать. Выложить в салатник, украсить зеленью.

Салат из запеченного баклажана с кинзой

Что понадобится:

1 баклажан, 1 зубчик чеснока, зелень кинзы, растительное масло, лимонный сок, перец, соль

И начинаем готовить:

Баклажан вымыть и запекать целиком до тех пор, пока кожура не потемнеет, а баклажан не станет мягким, затем очистить от кожуры, мякоть крупно нарезать, полить лимонным соком. Добавить пропущенный через пресс чеснок, измельченную зелень кинзы, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из овощей с кабачками

Что понадобится:

2 помидора, 1 небольшой кочан брокколи, 1 молодой кабачок, 4 отварных яйца, 100 г брынзы, листья салата, зелень петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей

подсоленной воде 15 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Молодой кабачок нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, обжарить в небольшом количестве масла (2 ст. л.) с двух сторон, остудить. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Отварные яйца и листья салата крупно нарубить. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень. Оставшееся растительное масло (3 ст. л.) взбить с винным уксусом, сахаром, перцем и солью. Салат полить приготовленной заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из кабачков с морковью

Что понадобится:

300 г кабачков, 1 морковь, 1 яблоко, 100 г майонеза, 3 ст. л. уксуса, зеленый лук, соль

И начинаем готовить:

Кабачки отварить целиком в кипящей воде с добавлением уксуса в течение 5–7 мин. Затем обдать холодной водой, обсушить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Яблоко очистить, мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Салат посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из кабачков с соленым огурцом

Что понадобится:

150 г кабачков, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Кабачки отварить целиком в кипящей воде с добавлением уксуса в течение 5–7 мин. Затем обдать холодной водой,

обсушить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Соленый огурец нарезать маленькими тонкими ломтиками. Очищенное яблоко и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат «Херсонский»

Что понадобится:

2 помидора, 2 свежих огурца, 1 цукини, 2 моркови, 4 яблока, 100 г листьев салата, зелень, 150 г сметаны, уксус, перец, соль

И начинаем готовить:

Цукини отварить целиком в кипящей воде с добавлением уксуса в течение 5–7 мин. Затем обдать холодной водой, обсушить, очистить от кожуры, нарезать маленькими тонкими ломтиками. Помидоры, огурцы и яблоки нарезать небольшими ломтиками. Морковь натереть на терке. Листья салата тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить, полить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из отварной моркови

Что понадобится:

3 отварные моркови, 2 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 отварных яйца, 250 г майонеза, соль

И начинаем готовить:

Отварную морковь очистить, нарезать кубиками. Огурцы и отварные яйца нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с редькой

Что понадобится:

1 морковь, 1 редька, 1 яблоко, 5 зубчиков чеснока, зелень, майонез

И начинаем готовить:

Очищенные овощи натереть на крупной терке. Добавить нарезанное ломтиками яблоко, пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать, выложить горкой в салатник и украсить зеленью.

Салат из моркови с творогом

Что понадобится:

2—3 моркови, 200 г творога, ½ стакана сметаны, 2–4 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Морковь натереть на крупной терке. Творог тщательно растереть с сахаром, добавить тертую морковь. Салат заправить сметаной и хорошо перемешать.

Пикантный салат из моркови

Что понадобится:

500 г моркови, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. изюма, зелень укропа, майонез, соль

И начинаем готовить:

Изюм залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, изюм отжать. Морковь натереть на мелкой терке, добавить изюм,

пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Салат посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с сельдереем

Что понадобится:

2 моркови, 1 корень сельдерея, зелень, 100 г сметаны, ½ ст. л. лимонного сока, перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке. Сметану смешать с лимонным соком, сахаром, перцем и солью, полить салат и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат «Здоровье»

Что понадобится:

2 отварные моркови, 100 г брокколи, ½ цукини, 100 г зеленого горошка, 40 г очищенных кедровых орехов, 100 г брынзы, 2 веточки базилика, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Брокколи промыть, разобрать на соцветия. Цукини нарезать кубиками, полить лимонным соком (1 ст. л.). Зеленый горошек освободить от стручков. Брокколи, цукини и зеленый горошек отварить на пару до готовности. Отварную морковь и брынзу нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком (1 ст. л.), сахаром, перцем и солью. Салат полить заправкой, перемешать. Выложить в салатник, посыпать кедровыми орешками и украсить листочками базилика.

Салат из моркови с черносливом и сыром

Что понадобится:

1 морковь, 50 г чернослива, 50–70 г сыра, майонез

И начинаем готовить:

Морковь и сыр натереть на крупной терке. Добавить нарезанный чернослив, заправить майонезом и перемешать.

Салат по-аргентински

Что понадобится:

1 морковь, 1 маленький корень сельдерея, ½ кочана кольраби, ½ банки консервированного зеленого горошка, зелень петрушки и укропа, листья салата, 4 ст. л. салатной заправки

И начинаем готовить:

Морковь, корень сельдерея и кольраби натереть на терке, полить салатной заправкой, перемешать, дать настояться 30 мин. Добавить зеленый горошек и рубленую зелень, аккуратно перемешать. Подавать, выложив горкой на сервировочное блюдо поверх листьев салата.

Салат с калиной

Что понадобится:

½ моркови, ½ репы, 60 г калины, зелень, 2 ст. л. растительного масла, сахар

И начинаем готовить:

Ягоды калины протереть через сито, добавить сахар, перемешать, оставить до полного растворения сахара. Морковь и репу натереть на терке, добавить протертую калину с сахаром, заправить растительным маслом и тщательно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Свекла с орехами

Что понадобится:

200 г свеклы, 150 г ядер грецких орехов, репчатый лук, зелень кинзы, гранатовый сок, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Очищенную свеклу нарезать ломтиками и стушить в небольшом количестве воды. Затем пропустить через мясорубку, заправить растительным маслом и солью. Добавить измельченные ядра грецких орехов, гранатовый сок, перемешать. Выложить свеклу на блюдо, гарнировать репчатым луком, нарезанным кольцами. Украсить зеленью кинзы и половинками ядер грецких орехов.

Свекла с изюмом и черносливом

Что понадобится:

1 отварная свекла, 100 г изюма, 100 г чернослива, 1 кислое яблоко, 3 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, соль

И начинаем готовить:

Отварную свеклу очистить, натереть на терке. Изюм и чернослив залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив мелко нарезать. Яблоко очистить, мелко нарубить, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из свеклы с клюквой

Что понадобится:

1 отварная свекла, 1 яблоко, 3 ст. л. клюквы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Отварную свеклу очистить, натереть на терке. Добавить мелко нарубленное яблоко и клюкву. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Подавать, украсив зеленью.

Слоеный салат с изюмом и орехами

Что понадобится:

400 г отварной свеклы, 1–2 отварные моркови, 100 г изюма без косточек, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, зелень, 150 г сыра, 100 г сметаны или майонеза

И начинаем готовить:

Изюм залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, изюм отжать. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Отварную свеклу и морковь очистить, натереть на терке по отдельности. Тертую свеклу смешать с рублеными орехами, морковь – с изюмом. Сыр натереть на мелкой терке, добавить пропущенный через пресс чеснок и майонез, тщательно перемешать. Свеклу и морковь выложить на сервировочное блюдо слоями, смазывая каждый слой майонезной смесью. Салат украсить орехами, изюмом и зеленью.

Салат из свеклы с брынзой

Что понадобится:

4 отварные свеклы, 200 г брынзы, 100 г ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, листья салата, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, 2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Отварную свеклу и брынзу нарезать кубиками. Ядра грецких орехов обжарить на сковороде без масла, мелко нарубить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей, сахаром, перцем и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок. Свеклу и брынзу полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Посыпать рублеными ядрами грецких орехов.

Салат из свеклы с квашеной капустой

Что понадобится:

2 отварные свеклы, 1 отварная морковь, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Отварные свеклу и морковь нарезать кубиками. Квашеную капусту нарубить. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из запеченных овощей с хреном

Что понадобится:

1 свекла, 2 моркови, 2 репы, ½ корня хрена, зелень петрушки, растительное масло, уксус, сахар, перец, соль

И начинаем готовить:

Свеклу запекать в духовке 1 ч, морковь и репу – 30 мин. Запеченные овощи очистить, нарезать соломкой. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, перцем и солью, добавить тертый корень хрена. Овощи полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Салат из тыквы с яблоками

Что понадобится:

300 г тыквы, 2 яблока, ½ стакана сметаны, сахар, соль

И начинаем готовить:

Тыкву отварить или запечь в духовке, остудить, нарезать кубиками. Яблоки очистить, мелко нарубить, соединить с тыквой. Сметану взбить с сахаром и щепоткой соли, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат из тыквы с овощами

Что понадобится:

400 г тыквы, 1 помидор, 2 соленых огурца, ½ луковицы, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, уксус, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Тыкву отварить или запечь в духовке, остудить, нарезать кубиками. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, перцем и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Нежный» из капусты с ревенем

Что понадобится:

½ кочана капусты, 1 морковь, 100 г черешков ревеня, 100 г черешков сельдерея, 1 луковица, зелень, растительное масло, 3 ст. л. салатной заправки

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, залить кипящей водой, выдержать до остывания, затем отжать. Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжаривать в растительном масле вместе с нарезанным луком 1 мин. Черешки ревеня и сельдерея тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарезанную зелень, полить салатной заправкой и аккуратно перемешать. Выложить в салатницу горкой и украсить зеленью.

Салат из капусты с черной смородиной

Что понадобится:

500 г белокочанной капусты, 1 кислое яблоко, ½ стакана черной смородины, 1 лук-порей, листья салата, зелень, 4 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Капусту, яблоко и лук-порей нашинковать соломкой. Нарезанную капусту слегка помять руками. Черную смородину промыть, обсушить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с грушей и миндалем

Что понадобится:

350 г капусты, 2 моркови, 1 груша, миндаль, семена кунжута

*Для заправки:*3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. сахара, соль, перец

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, слегка помять руками. Морковь натереть на терке. Грушу очистить, нарезать мелкой соломкой. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло смешать с кунжутным, взбить с уксусом и сахаром,

добавить соевый соус, соль и перец. Миндаль и кунжут слегка подсушить в духовке. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо, посыпать обжаренным кунжутом и миндалем.

Острый салат из капусты с клюквой

Что понадобится:

½ кочана белокачанной капусты, 1 морковь, ¼ стакана клюквы, ¼ стакана семян подсолнечника, зеленый лук, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. дижонской горчицы, 1 ст. л. тертого корня имбиря, острая паста чили, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, слегка помять руками. Морковь натереть на терке, соединить с капустой. Добавить клюкву, рубленый зеленый лук и петрушку. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, горчицей, перцем и солью, добавить тертый имбирь и пасту чили. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 1–2 ч. Подавать, посыпав семенами подсолнечника.

Салат из капусты по-чешски

Что понадобится:

500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. тмина, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, слегка помять руками. Добавить тонко нашинкованный лук. Для заправки растительное масло взбить с уксусом или лимонным соком, сахаром и солью, добавить тмин. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с апельсинами

Что понадобится:

500 г белокочанной капусты, 1 апельсин, 3 яблока, 100 г майонеза, сахар, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, посыпать солью, сахаром и слегка помять руками. Апельсин очистить от кожуры и косточек, нарезать маленькими ломтиками. Очищенные яблоки мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из капусты и свеклы

Что понадобится:

200 г белокочанной капусты, 1 отварная свекла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, посыпать солью, сахаром и слегка помять руками. Отварную свеклу очистить, нашинковать тонкой соломкой, добавить к капусте. Салат заправить растительным маслом, добавить уксус, сахар, соль, аккуратно перемешать.

Салат «Даниэль»

Что понадобится:

¼ кочана белокачанной капусты, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, майонез, уксус, сахар, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, слегка помять руками, полить уксусом, перемешать и оставить на 20 мин. Капуста должна быть полностью покрыта жидкостью, сверху можно поставить груз. После этого капусту слегка отжать. Очищенные яблоко и лук мелко нарубить, соединить с капустой. Добавить кукурузу, пропущенный через пресс чеснок, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из капусты со сливочным соусом

Что понадобится:

1 кочан белокачанной капусты, 2 моркови, 1 красная луковица, 2 ст. л. натурального йогурта, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. дижонской горчицы, 2 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. семян укропа, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, слегка помять руками. Морковь натереть на терке. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для соуса йогурт взбить с майонезом, горчицей, лимонным соком, сахаром, солью и перцем, добавить семена укропа. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с черносливом

Что понадобится:

500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 150 г чернослива, растительное масло, уксус или лимонный сок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Чернослив залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, чернослив отжать, мелко нарезать. Капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, слегка помять руками. Морковь

натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, соль, лимонный сок. Салат заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Легкий салат из свежих овощей с фасолью

Что понадобится:

200 г пекинской капусты, 2 помидора, 1 свежий огурец, ½ болгарского перца, 300 г консервированной фасоли, 50 г лука-порея, оливковое масло, лимонный сок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Пекинскую капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, слегка помять руками. Помидоры и огурец нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук-порей тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную фасоль, посолить, заправить лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать.

Салат из двух видов капусты

Что понадобится:

½ кочана белокочанной капусты, ½ кочана краснокочанной капусты, 1 морковь, зелень укропа, майонез, 1–2 ст. л. яблочного уксуса, молотый перец, 2–3 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Белокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, слегка помять руками. Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, сильно помять руками. Морковь натереть на терке, соединить с капустой, добавить рубленую зелень укропа. Салат посолить, поперчить, заправить уксусом, майонезом и аккуратно перемешать.

Турецкий салат из краснокочанной капусты

Что понадобится:

1 кочан краснокочанной капусты, 1 морковь, зелень петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, сок ½ лимона, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, сильно помять руками. Морковь натереть на терке, соединить с капустой, добавить рубленую зелень петрушки. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Салат полить заправкой, перемешать, дать настояться 5—10 минут.

Салат цветной

Что понадобится:

250 г краснокочанной капусты, 2 болгарских перца разного цвета, 1 морковь, листья салата, 2 ст. л. консервированной кукурузы, растительное масло, сок ½ лимона, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, сильно помять руками. Морковь натереть на терке. Болгарский перец и листья салата тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу, посолить, поперчить, заправить маслом, лимонным соком и аккуратно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с яблоком

Что понадобится:

1 кочан краснокочанной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 3 редиса, зелень кинзы, сахар

*Для заправки:*2 ст. л. абрикосового джема, 1 ст. л. дижонской

горчицы, 2 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, сильно помять руками. Добавить тертую морковь, тонко нашинкованные яблоко и редис, рубленую зелень кинзы. Для заправки оливковое масло взбить с горчицей и абрикосовым джемом, добавить уксус, перец и соль. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из квашеной капусты с орехами

Что понадобится:

250 г квашеной капусты, 1 морковь, 100 г ядер грецких орехов, растительное масло, семена тмина, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Морковь натереть на терке. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Добавить квашеную капусту, семена тмина, перец, сахар, соль, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты с горчичным соусом

Что понадобится:

200 г цветной капусты, 1 пучок рукколы, 60 г брынзы, ¼ стакана семян подсолнечника, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. дижонской горчицы, 1 ч. л. уксуса, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Добавить крупно нарубленные листья

рукколы, нарезанную кубиками брынзу и обжаренные семена подсолнечника. Для соуса растительное масло взбить с дижонской горчицей, добавить уксус, сахар, перец, соль. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты с помидорами

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 1 помидор, сыр, чеснок, зеленый лук, зелень кинзы и укропа

*Для заправки:*2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. зернистой горчицы

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Добавить нарезанные небольшими ломтиками помидоры, пропущенный через пресс чеснок, рубленый зеленый лук, кинзу и укроп. Для заправки сметану соединить с соевым соусом и горчицей. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник и густо посыпать тертым сыром.

Салат из цветной капусты с виноградом

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 яблоко, 100 г винограда без косточек, 4–5 ст. л. консервированного зеленого горошка, листья салата, зелень петрушки и укропа, ½ стакана сметаны, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Помидор и огурец нарезать небольшими ломтиками. Очищенное яблоко мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек и виноград. Салат посолить, заправить сметаной, аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, украсить зеленью.

Салат из цветной капусты с сельдереем

Что понадобится:

400 г цветной капусты, 50 г корня сельдерея, зелень петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, перец, ½ ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Добавить тертый корень сельдерея и рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты с овощами

Что понадобится:

500 г цветной капусты, 2 помидора, 3 свежих огурца, зеленый лук, 2–3 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Помидоры и очищенные от кожуры огурцы нарезать маленькими ломтиками. Зеленый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, полить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из сырой цветной капусты

Что понадобится:

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, зеленый лук, 2 ст. л. кефира, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Сырую цветную капусту мелко нарубить. Добавить ядра грецких орехов, рубленый зеленый лук и нарезанную кубиками брынзу. Для заправки сметану взбить с кефиром и растительным маслом. Салат посолить, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из кольраби с рисом

Что понадобится:

2 кольраби, 1 морковь, 4 ст. л. риса, 1 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Рис отварить, остудить. Кольраби и морковь натереть на крупной терке, добавить отварной рис, рубленые орехи и укроп. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из кольраби с морковью и яблоком

Что понадобится:

400 г кольраби, 2 моркови, 1 яблоко, зелень, 5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль

И начинаем готовить:

Очищенное от кожуры яблоко мелко нарубить, сразу же

полить лимонным соком. Кольраби и морковь натереть на терке. Все продукты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из кольраби с сельдереем

Что понадобится:

100 г кольраби, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 отварных яйца, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, молотый белый перец, соль

И начинаем готовить:

Кольраби, морковь и корень сельдерея натереть на терке, залить смесью растительного масла и уксуса, перемешать, выдержать 15 мин. Добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, выложить в салатник. Салат украсить ломтиками отварных яиц и зеленью.

Салат из кольраби с грецкими орехами

Что понадобится:

300 г кольраби, 2 моркови, 50 г ядер грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, уксус, соль

И начинаем готовить:

Кольраби и морковь натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, заправить смесью растительного масла с медом, тщательно перемешать. Выложить в салатник и густо посыпать рублеными грецкими орехами.

Кольраби со сметаной

Что понадобится:

500 г кольраби, зелень петрушки, 3 ст. л. сметаны, сок ½ лимона, 2 ст. л. меда, соль

И начинаем готовить:

Кольраби очистить, натереть на крупной терке, посолить, полить лимонным соком. Сметану взбить с медом, заправить салат, тщательно перемешать и украсить зеленью.

Брюссельская капуста с апельсином

Что понадобится:

250 г брюссельской капусты, 1 апельсин, 1 грейпфрут, ¼ луковицы, 1 ч. л. рубленой зелени укропа, 3 ст. л. натурального йогурта, соль

И начинаем готовить:

Брюссельскую капусту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Каждый кочанчик разрезать на несколько частей. Апельсин и грейпфрут очистить от кожуры и косточек. Из ½ грейпфрута выжать сок, вторую половину грейпфрута и апельсин мелко нарезать.

Для заправки йогурт взбить с соком грейпфрута, добавить мелко нашинкованный лук и зелень укропа. Брюссельскую капусту соединить с фруктами, выложить на сервировочное блюдо и полить заправкой.

Салат из брюссельской капусты с яблоками

Что понадобится:

300 г брюссельской капусты, 5 яблок, 2–3 веточки петрушки, ½ стакана сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Брюссельскую капусту тонко нашинковать, посолить, слегка помять руками. Добавить нарезанные соломкой яблоки, соль, перец, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из брюссельской капусты с ананасами

Что понадобится:

400 г брюссельской капусты, 1 ананас, 3 ст. л. ароматизированного растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Брюссельскую капусту нашинковать, выложить в сотейник с разогретым растительным маслом, добавить лимонный сок, сахар, соль, тушить 10 мин. Остудить, выложить в салатник. Добавить ананас, нарезанный небольшими кубиками, и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты

Что понадобится:

300 г морской капусты, 300 г консервированного зеленого горошка, ½ луковицы, 3–4 отварных яйца, 4 ст. л. майонеза

И начинаем готовить:

Морскую капусту и репчатый лук нашинковать. Добавить зеленый горошек и рубленые отварные яйца. Салат заправить майонезом и перемешать.

Морская капуста с грибами

Что понадобится:

1 банка консервированной морской капусты, 300 г

маринованных грибов, 3 отварных яйца, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 5 ст. л. сметаны

И начинаем готовить:

Морскую капусту мелко нарубить. Добавить нарезанные маринованные грибы, рубленые яйца и зеленый лук. Салат полить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты с яблоком

Что понадобится:

150 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Морскую капусту мелко нарубить. Яблоко очистить, мелко нашинковать, соединить с морской капустой. Добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из спаржевой фасоли

Что понадобится:

100 г спаржевой фасоли, 100 г помидоров черри, 5 маслин без косточек, фисташки, 2 ст. л. семян кунжута, зеленый лук, зелень базилика

*Для заправки:*оливковое масло, бальзамический уксус, сахар, соль, перец

И начинаем готовить:

Спаржевую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Разрезать на небольшие кусочки. Помидоры черри и

маслины разрезать на половинки. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук и базилик. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, посыпать фисташками и кунжутом.

Салат со спаржей и стручковой фасолью

Что понадобится:

100 г спаржи, 100 г стручковой фасоли, 80 г цветной капусты, 8 ст. л. консервированного зеленого горошка, листья салата, зелень, 6 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия и вместе со спаржей и стручковой фасолью отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Спаржу и фасоль нарезать небольшими кусочками. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. К отварным овощам добавить консервированный зеленый горошек, полить заправкой и аккуратно перемешать. Салат выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата и украсить зеленью.

Салат из фасоли с ананасами и арахисом

Что понадобится:

400 г отварной белой фасоли, 500 г консервированных ананасов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, ½ стакана арахиса, ½ стакана сметаны, сахар, соль

И начинаем готовить:

Белокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью, слегка помять руками. Морковь натереть на терке. Ананасы нарезать кубиками. Подготовленные продукты

соединить, добавить отварную фасоль, обжаренный арахис, посолить по вкусу, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из нута с сельдереем

Что понадобится:

430 г консервированного нута (турецкого гороха), 2 болгарских перца, 1 пучок зеленого лука, 6 стеблей сельдерея, 50 г кедровых орешков

*Для заправки:*5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. лимонной цедры, 1 ст. л. свежего орегано, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец запечь в духовке до мягкости, остудить, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками. Соединить с консервированным нутом, добавить мелко нарубленный зеленый лук и сельдерей. Для заправки оливковое масло взбить с яблочным уксусом и лимонной цедрой, добавить перец, соль, орегано. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать постоять 5—10 мин. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками.

Средиземноморский салат с артишоками

Что понадобится:

2 отварные картофелины, 2 консервированных артишока (или 3–4 спаржи), 150 г стручковой фасоли, 200 г помидоров черри, 50 г маслин, зеленый лук, оливковое масло, лимонный сок, перец, соль

И начинаем готовить:

Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить, разрезать на небольшие кусочки. Отварной картофель нарезать кубиками, консервированные артишоки – небольшими

ломтиками. Помидоры черри и маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленный зеленый лук. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, по желанию можно добавить немного горчицы. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат «Весна»

Что понадобится:

1 отварная картофелина, 120 г цветной капусты, 1 отварная морковь, 1 свежий огурец, 150 г редиса, 100 г листьев салата, 2 ст. л. рубленой зелени, 2 отварных яйца, 100 г сметаны, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Отварные картофель и морковь нарезать кубиками, огурец и редис – небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, украсить дольками отварных яиц.

Разноцветный зимний салат

Что понадобится:

1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 50 г зелени, 100 г сыра, 4 ст. л. сметаны или майонеза, соль

И начинаем готовить:

Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить. Очищенное яблоко и сыр нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузу и зеленый горошек.

Салат посолить, заправить сметаной или майонезом, аккуратно перемешать. Выложить в салатник и украсить зеленью.

Летний салат

Что понадобится:

4 отварные картофелины, 450 г консервированной спаржи, 1 авокадо, 3 свежих огурца, 2 болгарских перца, 100 г маслин без косточек, 3 ст. л. консервированного горошка, 3 отварных яйца, 2 красные луковицы, зелень петрушки

Для заправки: ½ стакана оливкового масла, сок 1 лимона, 2 ст. л. горчицы, перец, ½ ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Отварной картофель нарезать кубиками. Спаржу нарезать небольшими кусочками. Авокадо очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Яйца крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек и рубленую зелень петрушки. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, сахаром и горчицей, посолить и поперчить по вкусу, заправить салат соусом и аккуратно перемешать.

Легкий винегрет

Что понадобится:

4 отварные картофелины, 200 г отварной свеклы, 3 отварные моркови, 200 г квашеной капусты, 5 соленых огурцов, 3 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Отварные картофель, свеклу и морковь нарезать маленькими кубиками. Добавить квашеную капусту и мелко нарезанные огурцы. Винегрет посолить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с морской капустой

Что понадобится:

2—3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1–2 отварные моркови, 100 г маринованной морской капусты, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, уксус, соль, сахар, перец

И начинаем готовить:

Отварные картофель, свеклу и морковь нарезать маленькими кубиками, соленые огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Морскую капусту тонко нашинковать. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, перцем и солью. Винегрет полить заправкой и аккуратно перемешать.

Винегрет с морской капустой и сельдереем

Что понадобится:

3 отварные картофелины, 2 отварные свеклы, 1 отварная морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 100 г морской капусты, 1 луковица, зелень петрушки, растительное масло, лимонный сок, сахар, соль

И начинаем готовить:

Отварные картофель, свеклу и морковь нарезать маленькими кубиками. Корень сельдерея, морскую капусту и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Винегрет полить заправкой и аккуратно перемешать.

Винегрет с цветной капустой

Что понадобится:

3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, ½ кочана цветной капусты, ½ стакана консервированного зеленого горошка, зелень, 2 отварных яйца, ½ стакана сметаны, сахар, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Отварные картофель, свеклу и морковь нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и рубленую зелень. Винегрет заправить сахаром, солью, полить сметаной и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, посыпать рублеными яйцами.

Винегрет со свежей капустой

Что понадобится:

2—3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 150 г белокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль

И начинаем готовить:

Белокочанную капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром, солью и хорошо помять руками. Отварные картофель, морковь и свеклу нарезать кубиками, соленый огурец – небольшими ломтиками. Очищенное яблоко мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром и солью. Винегрет полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из грибов с сельдереем

Что понадобится:

300 г свежих грибов, 1 средний корень сельдерея, 3 болгарских перца, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. растительного масла, сок ¼ лимона, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы очистить, промыть, обсушить бумажной салфеткой, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный чеснок. Корень сельдерея и болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать.

Салат по-хорватски

Что понадобится:

200 г маринованных грибов, 1 помидор, 2 зеленых яблока, 50 г маслин без косточек, зелень сельдерея, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Крупные маринованные грибы разрезать на несколько частей, мелкие оставить как есть. Помидор нарезать небольшими ломтиками. Очищенные яблоки и зелень сельдерея мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, украсить половинками маслин.

Салат с шампиньонами и цветной капустой

Что понадобится:

100 г шампиньонов, 6 отварных картофелин, 100 г цветной капусты, 1 отварная морковь, 100 г редиса, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 15 маслин, 10 листьев салата, 2 ст. л. растительного масла,

½ ст. л. винного уксуса, ½ ч. л. сушеного майорана, перец, ½ ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия и вместе с шампиньонами отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить. Отварные шампиньоны нарезать небольшими ломтиками, отварные картофель и морковь – кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек. Для заправки растительное масло взбить с винным уксусом, сахаром, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок и сушеный майоран. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Украсить ломтиками редиса и половинками маслин.

Салат из краснокочанной капусты с грибами

Что понадобится:

300 г маринованных грибов, 400 г краснокочанной капусты, 1 морковь, 150 г соленых огурцов, ½ банки консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 100 г сметаны, сахар, соль

И начинаем готовить:

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром, солью и хорошо помять руками до появления сока. Грибы мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Соленые огурцы и репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек. Салат посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат «Сыроежка»

Что понадобится:

100 г отварных шампиньонов, 2 помидора, 1 луковица, 100 г листьев салата, 100 г сыра, зелень кинзы, 2 ст. л. оливкового

масла, сок ½ лимона, 1 ч. л. зернистой горчицы, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Отварные шампиньоны и помидоры нарезать небольшими ломтиками. Лук и зелень кинзы мелко нашинковать. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей, сахаром, перцем и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник и густо посыпать тертым сыром.

Острый салат по-турецки

Что понадобится:

100 г отварных шампиньонов, 3 болгарских перца, 6 маслин без косточек, 1 ст. л. миндаля или очищенных кедровых орешков, 1 зубчик чеснока, 5 отварных яиц, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, 1 щепотка красного острого перца, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Отварные шампиньоны нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, сахаром, солью, черным и красным перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, поместить в холодильник на 30 мин. Подавать, посыпав миндалем или кедровыми орешками.

Овощной салат с шампиньонами

Что понадобится:

100 г отварных шампиньонов, 4 помидора, 1 кольраби, 1 цукини, 1 болгарский перец, 3 моркови, 1 луковица, ½ пучка

зеленого лука, ½ пучка зелени петрушки, 1 ст. л. кедровых орешков, 2 отварных яйца, 60 г сыра, ½ стакана сметаны или майонеза, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Цукини нарезать кубиками и отварить в подсоленной кипящей воде с добавлением уксуса в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить. Отварные шампиньоны и помидоры нарезать небольшими ломтиками. Кольраби и морковь натереть на терке. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук и петрушку.

Для заправки сметану смешать с растительным маслом, лимонным соком, солью, перцем и небольшим количеством сахара. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Посыпать обжаренными кедровыми орешками, украсить полосками сыра и ломтиками отварных яиц.

Салат из грибов с овощами

Что понадобится:

300 г маринованных грибов (подосиновики, подберезовики, белые), 3 помидора, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, зелень, 5–6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Маринованные грибы и помидоры нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Приготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, перцем, сахаром и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и украсить зеленью.

Салат «Казацкий»

Что понадобится:

200 г отварных грибов, 2 отварные картофелины, 50 г корня сельдерея, 2–3 ст. л. майонеза, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварные грибы нарезать небольшими ломтиками, отварной картофель – кубиками. Корень сельдерея мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат «Дунайский»

Что понадобится:

200 г отварных шампиньонов, 2 помидора, 200 г корня сельдерея, 1 луковица, 4 отварных яйца, листья салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, сахар, соль

И начинаем готовить:

Отварные шампиньоны и помидоры нарезать небольшими ломтиками. Корень сельдерея и лук мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, горчицей, томатной пастой, сахаром и солью, полить салат.

Салаты с мясом

Салат «Летний» с ветчиной

Что понадобится:

8 ломтиков постной ветчины, 2 помидора, 1 свежий огурец, ½ корня сельдерея, 1 яблоко, 100 г листьев салата, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. апельсинового сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Ветчину, помидоры и огурец нарезать небольшими ломтиками. Корень сельдерея и очищенное яблоко мелко нашинковать. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки майонез тщательно перемешать с апельсиновым соком, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Югославский салат из капусты с ветчиной

Что понадобится:

100 г ветчины, 100 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 1 морковь, 2 соленых огурца, 2 яблока, 100 г маслин без косточек, 2 отварных яйца, 30 г сыра, зелень сельдерея, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, сахар, соль

И начинаем готовить:

Ветчину нарезать очень тонкой соломкой. Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, солью и хорошо помять руками по отдельности. Морковь натереть на терке. Соленые огурцы и яблоко мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень сельдерея. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить

заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Посыпать тертым сыром и украсить половинками маслин.

Салат из свеклы с ветчиной и грибами

Что понадобится:

100 г нежирной ветчины, 100 г маринованных грибов, 1 отварная свекла, 100 г корня сельдерея, 1 яблоко, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. винного или столового уксуса, ½ ч. л. сухой горчицы, сахар, соль

И начинаем готовить:

Ветчину и отварную свеклу нарезать кубиками, маринованные грибы – небольшими ломтиками. Корень сельдерея и яблоко мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки растительное масло смешать с майонезом, добавить горчицу, уксус, сахар, соль, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из овощей с курицей

Что понадобится:

1 отварная куриная грудка, 200 г пекинской капусты, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 болгарский перец, 100 г консервированной кукурузы, 50 г лука-порея, зелень базилика, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. французской горчицы, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Отварную куриную грудку, помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Пекинскую капусту, болгарский перец и лук-порей тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу и рубленую зелень базилика. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, французской горчицей, солью и перцем. Салат

полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из ананасов с куриной грудкой

Что понадобится:

1 куриная грудка, 200 г ананасов, 1 свежий огурец, 1 болгарский перец, 100 г маслин без косточек, 200 г консервированной кукурузы, оливковое масло, карри, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Куриную грудку нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле до румяной корочки, приправить солью, перцем, карри. Ананасы нарезать маленькими кубиками, огурец – небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец тонко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Мексиканский салат

Что понадобится:

100 г куриного филе, 100 г корня сельдерея, 1 болгарский перец, ½ луковицы, листья салата, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриное филе нарезать соломкой, обжарить в масле, посолить, поперчить. Корень сельдерея, болгарский перец, лук и листья салата тонко нашинковать. Добавить обжаренное куриное мясо, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из овощей с мясом цыпленка

Что понадобится:

500 г отварного филе цыпленка, 2 авокадо, 200 г стручковой фасоли, 200 г редиса, 100 г листьев салата, 50 г семян подсолнечника, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. сметаны или майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить, нарезать кусочками. Отварное филе цыпленка и мякоть авокадо нарезать кубиками. Авокадо сразу же полить лимонным соком. Редис нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать со сметаной, добавить перец и соль. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными семенами подсолнечника.

Салат из куриного мяса с апельсинами

Что понадобится:

400 г отварного куриного мяса, 5 апельсинов, 100 г миндаля или ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, молотый мускатный орех, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Из 1 апельсина отжать сок, остальные апельсины очистить от кожуры и косточек, нарезать кубиками. Отварное куриное мясо нарезать небольшими ломтиками. Для заправки растительное масло взбить с апельсиновым соком, мускатным орехом, перцем и солью. Куриное мясо соединить с апельсинами, полить заправкой, аккуратно перемешать, поставить в холодильник на 1 ч. Подавать салат, посыпав рублеными орехами.

Куриный салат с миндалем

Что понадобится:

2 отварные куриные грудки, 2 болгарских перца, 100 г миндаля, ½ красной луковицы, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец нарезать полосками, обжарить в масле до мягкости. Красный лук мелко нашинковать, полить 1 ст. л. уксуса, оставить на 10 мин. Отварные куриные грудки нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить обжаренный миндаль. Для заправки оливковое масло взбить с оставшимся яблочным уксусом, сахаром, перцем и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и украсить зеленью.

Салат из авокадо с куриным мясом

Что понадобится:

100 г отварного куриного мяса, 100 г авокадо, 50 г оливок без косточек, 100 г листьев салата, 60 г брынзы, оливковое масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное куриное мясо, авокадо и брынзу нарезать кубиками. Оливки разрезать пополам. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат «Английский»

Что понадобится:

100 г отварного филе цыпленка, 50 г отварных грибов, 60 г корня сельдерея, ½ соленого огурца, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л.

горчицы, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное мясо цыпленка нарезать кубиками, отварные грибы – небольшими ломтиками. Корень сельдерея и соленые огурцы мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки майонез смешать с горчицей, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из пекинской капусты с куриной грудкой

Что понадобится:

1 куриная грудка, 1 кочан пекинской капусты, 1 красная луковица, 100 г оливок без косточек, 50 г кедровых орехов, перец, соль

*Для заправки:*2 отварных яичных желтка, 50 мл оливкового масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. бальзамического уксуса, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

На куриной грудке сделать глубокие надрезы, натереть солью, перцем и запекать в духовке до готовности. Остудить, нарезать крупными ломтиками. Пекинскую капусту нашинковать, слегка помять руками. Оливки разрезать пополам. Лук мелко нарубить. Для соуса отварные яичные желтки растереть с горчицей, постепенно влить оливковое масло, взбить с уксусом, сахаром, перцем и солью. Капусту соединить с луком и оливками, полить половиной приготовленной заправки, перемешать. Сверху распределить ломтики запеченной грудки, полить оставшейся заправкой и посыпать кедровыми орешками.

Салат из куриного мяса с грушей и манго

Что понадобится:

½ отварного куриного филе, 1 манго, 1 груша, 2 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица,

100 г сыра, 4 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное куриное филе, очищенные манго и грушу нарезать кубиками, свежие огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Для заправки оливковое масло взбить с перцем и солью. Салат полить заправкой, перемешать, выложить в салатник и посыпать тертым сыром.

Салат из куриной грудки с черносливом

Что понадобится:

1 отварная куриная грудка, ½ стакана чернослива, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, 1 соленый огурец, 4 отварных яйца, 4 ст. л. майонеза, перец, соль

И начинаем готовить:

Чернослив залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, чернослив отжать, мелко нарезать. Отварную куриную грудку нарезать кубиками, соленый огурец – небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленые орехи, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из куриного мяса с ореховым соусом

Что понадобится:

300 г отварного куриного мяса, 1 отварная морковь, 2 свежих огурца, 50 г винограда без косточек, листья салата, ½ стакана рубленых ядер грецких орехов, 100 г майонеза, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное куриное мясо и морковь нарезать кубиками, огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Для соуса майонез перемешать с измельченными грецкими орехами, посолить и поперчить по вкусу. Салат полить соусом и украсить половинками винограда.

Салат с курицей и креветками

Что понадобится:

200 г отварного куриного филе, 200 г очищенных отварных креветок, 1 авокадо, 1 манго, 1 апельсин, ½ кочана пекинской капусты, лимонный сок

*Для заправки:*2 зубчика чеснока, 4 веточки зелени укропа, 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. апельсинового сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное куриное филе нарезать небольшими кусочками. Авокадо нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Манго и апельсин очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Пекинскую капусту нашинковать, слегка помять руками. Для заправки сливки соединить с апельсиновым соком, перцем и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень укропа. Капусту смешать с половиной приготовленной заправки, выложить на сервировочное блюдо. Нарезанные фрукты соединить с куриным филе, распределить поверх капусты, полить оставшейся заправкой и украсить креветками.

Салат из куриной печенки со свеклой

Что понадобится:

400 г куриной печенки, 1 авокадо, 2 отварные свеклы, листья салата, 3 ст. л. оливкового масла, сок ½ лимона, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. зернистой горчицы, 1 ч. л. меда, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриную печенку обжарить в 2 ст. л. оливкового масла, нарезать кубиками. Такими же кубиками нарезать отварную свеклу. Авокадо очистить, нарезать небольшими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Для заправки оставшееся оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, горчицей, медом, перцем и солью, полить салат.

Салат из индейки с помидорами и сыром

Что понадобится:

200 г отварного филе индейки, 2 помидора, 100 г зеленого лука, 200 г сыра, зелень, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. лимонного сока, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Отварное филе индейки и сыр нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Для заправки сметану смешать с майонезом, добавить кетчуп, лимонный сок, сахар, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и украсить зеленью.

Индейка с фруктами

Что понадобится:

350 г отварного филе индейки, 2 апельсина, 100 г консервированных ананасов, 1 банан, 1 яблоко, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. белого вина, 3 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Отварное филе индейки нарезать кубиками. Смешать белое

вино с лимонным соком, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар. Залить этой смесью кусочки индейки, оставить на 15–20 мин. Очищенный апельсин и ананасы нарезать кубиками, банан и очищенное яблоко – небольшими ломтиками. К фруктам добавить маринованное мясо индейки, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо и полить майонезом.

Салат с мясом индейки

Что понадобится:

200 г грудки индейки, 1 апельсин, ½ грейпфрута, 50 г листьев салата, 1 зубчик чеснока, 80 г майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Мясо индейки натереть чесноком, солью и перцем, завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 180 °С 35 мин. Остудить, нарезать кубиками. Апельсин и грейпфрут очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими ломтиками. Фрукты соединить с мясом индейки, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Для заправки майонез смешать с лимонным соком, сахаром, перцем и солью, заправить салат.

Мясной салат с овощами

Что понадобится:

400 г отварной говядины, 1 кабачок, 3 болгарских перца, 2 луковицы, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. молотого имбиря, молотый черный и красный перец, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Кабачок очистить, нарезать кубиками и вместе с тонко нашинкованным болгарским перцем обжарить в 2 ст. л. масла, охладить. Отварную говядину нарезать кубиками. Лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса

оставшееся растительное масло взбить с лимонным соком, добавить молотый имбирь, черный и красный перец, сахар, соль. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из говяжьего сердца

Что понадобится:

500—600 г отварного говяжьего сердца, 2 луковицы, 2 отварных яйца, майонез

И начинаем готовить:

Лук нарезать тонкими полукольцами, залить кипятком на 5—10 минут, затем отжать. Отварное сердце нарезать соломкой, соединить с луком, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Салат посыпать натертыми на терке яйцами.

Салат из говяжьего языка с сельдереем

Что понадобится:

500 г отварного говяжьего языка, 2 свежих огурца, 2 маринованных огурца, 50 г редиса, 300 г черешкового сельдерея, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. фруктового уксуса, молотый черный перец, 2 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Черешки сельдерея тщательно промыть, обсушить, мелко нашинковать. Смешать растительное масло, уксус, сахар, перец и соль. Залить получившимся маринадом сельдерей и дать настояться 30 мин. Отварной говяжий язык нарезать соломкой, свежие и маринованные огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить сельдерей с маринадом, аккуратно перемешать. Выложить в салатник, посыпать тертым сыром и украсить ломтиками редиса.

Салат из говяжьего языка

Что понадобится:

1 отварной говяжий язык, 1 отварной корень сельдерея, 2 соленых огурца, 1 отварное яйцо, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Отварной говяжий язык нарезать тонкими ломтиками, отварной корень сельдерея – кубиками. Соленые огурцы мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Салат из отварного языка с овощами

Что понадобится:

200 г отварного говяжьего языка, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, 100 г листьев салата, 2 отварных яйца, 70 г майонеза, ½ ст. л. тертого хрена, перец, соль

И начинаем готовить:

Листья салата крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Отварной говяжий язык нарезать тонкими ломтиками, отварные свеклу и морковь – кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Язык, свеклу, морковь и яйца перемешать, распределить поверх листьев салата. Для заправки майонез смешать с тертым хреном, солью и перцем, заправить салат.

Салаты с рыбой и морепродуктами

Салат из жареной рыбы с яблоками

Что понадобится:

500 г жареного рыбного филе, 1–2 яблока, 100 г маринованных огурцов, 1 луковица, зелень, 100 г сметаны или майонеза, перец, соль

И начинаем готовить:

Жареную рыбу нарезать небольшими кусочками. Очищенные яблоки мелко нарубить. Маринованные огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной или майонезом, аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из рыбы с помидорами

Что понадобится:

400—500 г отварной или копченой рыбы, 2 помидора, 1 свежий огурец, 50 г лука-порея, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, сушеные пряные травы, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Филе отварной или копченой рыбы нарезать небольшими кусочками, помидоры и огурец – небольшими ломтиками. Лук-порей мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, посыпать сушеными пряными травами, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать. Салат посыпать зеленью.

Салат из рыбы с овощами

Что понадобится:

200 г отварного филе осетрины (севрюги, белуги, судака или лосося), 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 100 г листьев салата, зелень, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное филе рыбы нарезать небольшими кусочками, помидор и огурцы – небольшими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Для заправки майонез смешать с растительным маслом, уксусом, перцем и солью. Листья салата соединить с нарезанными помидорами и огурцами, полить половиной заправки, аккуратно перемешать и выложить горкой в салатник. Сверху распределить ломтики рыбы и полить оставшейся заправкой. Салат украсить зеленью.

Салат «Айсберг»

Что понадобится:

200 г отварного филе рыбы, 50 г отварных креветок, 3 отварные картофелины, 2 помидора, 2 соленых огурца, 2 яблока, 100 г листьев салата, 100 г маслин без косточек, 100 г майонеза

И начинаем готовить:

Отварную рыбу нарезать кусочками, отварной картофель – кубиками, помидоры, соленые огурцы и очищенные яблоки – небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать и выложить горкой в салатник. Салат украсить креветками и половинками маслин.

Винегрет с рыбой

Что понадобится:

300 г отварного филе рыбы, 2 отварные свеклы, 1 яблоко, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 5 ст. л. майонеза, 1 ч. л. тертого корня хрена, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное рыбное филе нарезать небольшими ломтиками, отварную свеклу – кубиками, очищенное яблоко и маринованный огурец – небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить смесью майонеза с тертым хреном и аккуратно перемешать.

Весенний салат с жареной рыбой

Что понадобится:

300 г жареного филе рыбы, 1–2 помидора, 100 г редиса, 100 г шпината или листьев салата, зеленый лук, зелень укропа, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе жареной рыбы нарезать небольшими кусочками, помидоры и редис – маленькими кубиками. Шпинат или листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук и укроп. Для заправки майонез смешать с растительным маслом, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из угря с овощами

Что понадобится:

300 г отварного филе угря, 2 помидора, 2 свежих огурца, 100 г листьев салата, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, майонез или растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Отварное филе угря нарезать небольшими кусочками, помидоры и огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Майонез или растительное масло соединить с перцем, солью и пропущенным через пресс чесноком. Салат заправить и аккуратно перемешать.

Острый салат «Гватемала»

Что понадобится:

250 г консервированных сардин в масле, 1 кабачок, 2 помидора, 100 г маслин без косточек, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 отварное яйцо, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, ½ острого перца чили, молотый черный и красный перец, соль

И начинаем готовить:

Кабачок нарезать кубиками, слегка припустить в 1 ст. л. оливкового масла. Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Маслины разрезать пополам. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить кусочки консервированных сардин. Для заправки оставшееся оливковое масло взбить с уксусом, перцем и солью, добавить мелко нарубленный перец чили (без семян) и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать рубленым яйцом.

Острый салат из консервированного тунца с фасолью

Что понадобится:

250 г консервированного тунца, 250 г консервированной фасоли, 2 помидора, 50 г маслин без косточек, 100 г листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ острого перца чили, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Добавить консервированную фасоль и кусочки консервированного тунца. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, перцем и солью, добавить мелко нарубленный перец чили (без семян). Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и украсить половинками маслин.

Салат из консервированного тунца с кукурузой

Что понадобится:

1 банка консервированного тунца, 1 свежий огурец, 4 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Добавить консервированную кукурузу и кусочки консервированного тунца. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

«Лодочки» из авокадо с тунцом

Что понадобится:

200 г консервированного тунца, 2 авокадо, 2 свежих огурца, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. лимонного сока

И начинаем готовить:

Авокадо разрезать пополам, ложкой аккуратно вынуть мякоть, нарезать ее маленькими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Огурцы очистить, нарезать такими же маленькими кубиками. Консервированного тунца размять вилкой, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень укропа. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Приготовленной начинкой

наполнить половинки авокадо и украсить зеленью укропа.

Салат «Посейдон»

Что понадобится:

400 г очищенных отварных креветок, 3 отварные картофелины, 3 отварные моркови, 2 соленых огурца, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, зелень, 100 г майонеза

И начинаем готовить:

Отварные картофель и морковь нарезать кубиками, соленые огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Часть креветок оставить для украшения, остальных разрезать на 2–3 части. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Салат украсить оставшимися креветками и зеленью.

Салат с креветками и авокадо

Что понадобится:

100 г очищенных отварных креветок, 1 авокадо, 2 помидора, 1 болгарский перец, 50 г маслин без косточек, оливковое масло, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить, добавить креветок. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат с креветками и авокадо в горчичной заливке

Что понадобится:

100 г очищенных отварных креветок, 1 авокадо, 1 помидор, 200 г листьев салата, 1 пучок фиолетового базилика, 2 отварных яйца, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. французской горчицы, соль

И начинаем готовить:

Авокадо нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Помидор нарезать небольшими ломтиками. Листья салата крупно нарубить, базилик измельчить. Белки отварных яиц отделить от желтков, нарезать небольшими ломтиками. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, горчицей и солью, добавить тертый отварной желток. Нарезанные продукты соединить, добавить креветок, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Авокадо с огуречным соусом и креветками

Что понадобится:

200 г очищенных отварных креветок, 3 авокадо, 1 кг свежих огурцов, 1 небольшой пучок мяты, зелень, 1 стакан оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, сок 1 лимона, молотый белый перец, соль

И начинаем готовить:

Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками и сразу же полить лимонным соком. Для соуса огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать и вместе с мятой измельчить в блендере до однородности, добавить перец, соль. Продолжая взбивать, постепенно влить оливковое масло и уксус. Кубики авокадо перемешать с отварными креветками, выложить на блюдо и полить огуречным соусом. Подавать, украсив зеленью.

Салат из креветок с мятным соусом

Что понадобится:

150 г очищенных отварных креветок, 1 грейпфрут, 100 г листьев салата, лимонная мята, 50 г майонеза или сметаны, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью, добавить мелко нарубленную лимонную мяту. В приготовленный соус выложить креветок, оставить на 25 мин. Грейпфрут очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить креветок вместе с соусом. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат с маринованными креветками

Что понадобится:

200 г очищенных отварных креветок, 1 манго, 200 г листьев салата, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. нежирных сливок, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. меда, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Для маринада лимонный сок смешать с 3 ст. л. оливкового масла, добавить пропущенный через пресс чеснок. Креветок полить приготовленным маринадом, оставить на 30 мин. Листья салата крупно нарубить. Манго очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Для заправки оставшееся оливковое масло смешать со сливками, добавить уксус, мед, перец и соль. Манго соединить с листьями салата и рубленым зеленым луком, полить заправкой, аккуратно перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить маринованных креветок.

Итальянский салат с креветками

Что понадобится:

250 г очищенных отварных креветок, 200 г листьев салата, 2 зубчика чеснока, зелень, 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. кетчупа, перец, соль

И начинаем готовить:

Листья салата крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить креветок. Для заправки сметану смешать с майонезом и кетчупом, добавить перец, соль и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и украсить зеленью.

Зимний салат с креветками

Что понадобится:

200 г очищенных отварных креветок, 1 стакан отварного риса, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 1 яблоко, 2 отварных яйца, клюква, зелень укропа, майонез

И начинаем готовить:

Креветок мелко нарезать. Отварную свеклу и морковь натереть на мелкой терке. Очищенное яблоко и зелень укропа мелко нарубить. Подготовленные продукты выложить на блюдо слоями, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой – свекла; 2-й – рис; 3-й – рубленый укроп; 4-й – ½ креветок; 5-й – морковь; 6-й – яблоко; 7-й – оставшиеся креветки; 8-й – рубленые яйца. Салат украсить зеленью укропа и ягодами клюквы.

Салат из пекинской капусты с креветками

Что понадобится:

100 г очищенных отварных креветок, 100 г пекинской капусты, 1 помидор, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, перец, соль

И начинаем готовить:

Пекинскую капусту нашинковать, слегка помять руками. Помидор нарезать небольшими ломтиками, соединить с капустой, добавить креветок. Для заправки оливковое масло смешать с соевым соусом, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Креветки с болгарским перцем

Что понадобится:

250 г очищенных отварных креветок, 3–4 болгарских перца, ½ луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени сельдерея, 4 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Креветок разрезать вдоль пополам. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью сельдерея.

Салат из овощей с креветками

Что понадобится:

300 г очищенных отварных креветок, 2 отварные картофелины, 200 г отварной стручковой фасоли, 2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г оливок без косточек, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г листьев салата, 2 отварных яйца, 1 веточка тимьяна, 1 веточка петрушки, 1 веточка базилика, 1 веточка эстрагона, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Отварной картофель нарезать кубиками, стручковую фасоль – небольшими кусочками, помидоры – небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Оливки разрезать пополам. Листья салата крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Остальные нарезанные продукты

соединить, добавить крупно нарубленные яйца и креветок, выложить поверх листьев салата. Для заправки оливковое масло взбить с винным уксусом, перцем и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленые тимьян, петрушку, базилик и эстрагон. Салат полить заправкой и подать на стол.

Тигровые креветки с апельсинами

Что понадобится:

8 тигровых креветок, 1 апельсин, листья рукколы, 2 ст. л. оливкового масла,

*Для маринада:*3 ст. л. апельсинового сока, специи, соль

*Для заправки:*1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. апельсинового сока

И начинаем готовить:

Креветок очистить, оставив хвостики. Для маринада апельсиновый сок смешать с солью и специями, полить креветок, оставить на 15 мин. Затем креветок обжарить на сковороде. Апельсин очистить от кожуры и косточек, нарезать крупными ломтиками. Листья рукколы промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху положить обжаренных креветок и ломтики апельсина. Для заправки оливковое масло взбить с апельсиновым соком, полить салат.

Салат с креветками и омлетом

Что понадобится:

200 г очищенных отварных креветок, 200 г листьев салата, зеленый лук, 8–9 шт. редиса

*Для омлета:*2 яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливок, растительное масло, соль

*Для заправки:*3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Для омлета яйца взбить со сливками и солью, добавить тертый сыр, муку. Обжарить омлет в сковороде с разогретым маслом. Остудить, нарезать небольшими кубиками. Листья салата крупно нарубить. Добавить нарезанный тонкими ломтиками редис, рубленый зеленый лук, креветок и кубики омлета. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром, перцем и солью, добавить майонез. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты с креветками

Что понадобится:

200 г очищенных отварных креветок, 400 г морской капусты, 2 отварные картофелины, 2 свежих огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 100 г маслин без косточек, 5 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Морскую капусту мелко нарубить. Отварной картофель нарезать кубиками, огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Маслины разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить, добавить креветок и консервированную кукурузу. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из мяса криля с огурцами

Что понадобится:

150 г мяса криля, 2 свежих огурца, 3 отварных яйца, 200 г листьев салата, зелень, 2 ст. л. майонеза

И начинаем готовить:

Очищенные от кожуры огурцы нарезать небольшими ломтиками. Отварные яйца мелко нарубить. Листья салата крупно нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить мясо криля. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать и

украсить зеленью.

Салат из мидий с овощами

Что понадобится:

1 кг мидий, 4 помидора, 15 оливок без косточек, 2 луковицы, 5 веточек зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Мидий опустить в кипящую воду и варить на сильном огне под крышкой 10–15 мин, чтобы они раскрылись. Мидий остудить, вынуть из раковин. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Оливки разрезать пополам. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров и яблок

Что понадобится:

700 г кальмаров, 2 яблока, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 отварное яйцо, ½ стакана постного майонеза

И начинаем готовить:

Кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 мин. Вынуть из воды, очистить, остудить, нарезать тонкой соломкой. Яблоки очистить, мелко нашинковать. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров с оливками

Что понадобится:

200 г кальмаров, 1 помидор, 1 болгарский перец, 50 г оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, зелень, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, 1 ч. л. горчицы, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 мин. Вынуть из воды, очистить, остудить, нарезать тонкой соломкой. Помидор нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Оливки разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, горчицей и солью, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из кальмаров с авокадо

Что понадобится:

200 г кальмаров, 1 авокадо, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 1 болгарский перец, 2 отварных яйца, майонез, 1 ст. л. лимонного сока, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду, варить 2 мин. Вынуть из воды, очистить, остудить, нарезать тонкой соломкой. Авокадо нарезать небольшими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Очищенное яблоко и огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Отварные яйца мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров с овощами

Что понадобится:

200 г кальмаров, 4 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 отварное яйцо, ½ стакана майонеза, зелень, специи, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров отварить в подсоленной воде в течение 2 мин, нарезать соломкой. Такой же соломкой нарезать отварной картофель, морковь и огурцы. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, специи, соль, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Салат из крабовых палочек с овощами

Что понадобится:

200 г крабовых палочек, 1 помидор, 2 свежих огурца, 200 г редиса, 6 веточек укропа, 80 г майонеза, соль

И начинаем готовить:

Крабовые палочки нарезать кубиками, помидор и огурцы – небольшими ломтиками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень укропа, посолить. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Ароматные супчики и другие первые блюда

Легкий овощной суп

Что понадобится:

1 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, соль

И начинаем готовить:

Овощи нарезать, положить в кипящую воду, довести до кипения и варить 10 мин на слабом огне. Положить лавровый лист, соль, перец и варить еще 10 мин.

Морковная похлебка

Что понадобится:

1 л воды, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец

И начинаем готовить:

В кипящую воду положить мелко нарезанный лук, варить 7 мин. Затем добавить нарезанную тонкой соломкой морковь, варить 10 мин на слабом огне. Посолить, поперчить, добавить толченый чеснок, лавровый лист и варить еще 5 мин. Снять с огня, всыпать нарезанную зелень, положить масло и дать настояться под крышкой 15 минут.

Овощной суп

Что понадобится:

¼ кочана свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, ¼ корня сельдерея, 100 г зеленого горошка, 1 лук-порей, 1 ст. л. сливочного масла, соль, зелень

И начинаем готовить:

Морковь, коренья и лук-порей нарезать мелкой соломкой, положить в сотейник с растопленным сливочным маслом, тушить под крышкой до мягкости, посолить. В кастрюле вскипятить 2 л воды, положить нашинкованную капусту, варить 10 мин. Добавить тушеные овощи, зеленый горошек, варить 5 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Овощной суп с пшеном

Что понадобится:

2 л овощного бульона, 2 картофелины, 2 моркови, 80 г пшенной крупы, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, соль, зелень

И начинаем готовить:

Морковь нарезать, сложить в кастрюлю и тушить с маслом и небольшим количеством воды до готовности. В кипящий овощной бульон положить промытое пшено, а через несколько минут – нарезанный картофель, варить до готовности. В самом конце приготовления добавить тушеную морковь, посолить. Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Овощной суп-ассорти

Что понадобится:

3 картофелины, 100 г брюссельской капусты, 250 г цветной капусты, 150 г спаржевой фасоли, 150 г молодого горошка в стручках, 1 морковь, 1 репа, 1 брюква, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 6 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Репчатый лук, морковь, брюкву, репу, корень петрушки и сельдерея очистить, мелко нарезать, подрумянить в масле на сковороде. Затем залить 1 л кипящей воды, посолить и варить 30 мин, до полного размягчения. Получившийся овощной отвар процедить. В отдельной посуде вскипятить 2 л воды. Оставшиеся овощи (картофель, брюссельскую и цветную капусту, спаржевую фасоль, молодой горошек в стручках) очистить, нарезать, варить 20 мин. Затем влить приготовленный ранее овощной отвар, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Суп из брюссельской капусты

Что понадобится:

300 г брюссельской капусты, 3 картофелины, 1 лук-порей, 1 пучок зелени, сметана, перец, соль

И начинаем готовить:

Брюссельскую капусту предварительно погрузить в кипящую подсоленную воду на 1–2 мин, откинуть на дуршлаг, остудить. Каждый кочанчик разрезать на несколько частей. В отдельной кастрюле вскипятить 2 л воды, положить нарезанный картофель и бланшированную брюссельскую капусту, варить 15 мин. Затем добавить нашинкованный лук-порей, варить еще 5 мин, посолить, поперчить. Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Суп из брюссельской капусты с морковью

Что понадобится:

3 картофелины, 300 г брюссельской капусты, 1 морковь, 100 г лука-порея, сливки или сметана, 3 ст. л. растительного масла, черный перец горошком, соль

И начинаем готовить:

Лук-порей тщательно промыть, нарезать кольцами. Морковь нарезать кружочками, спассеровать в растительном масле вместе с луком-пореем. Кочанчики брюссельской капусты разрезать на несколько частей. Картофель нарезать соломкой, положить в кипящую воду, добавить брюссельскую капусту, варить 15 мин. Затем положить пассерованные овощи, добавить соль, перец, довести до кипения. Подавать, заправив сливками или сметаной.

Суп из цветной капусты с горошком

Что понадобится:

½ кочана цветной капусты, 3 картофелины, ½ банки консервированного зеленого горошка, 1 лук-порей, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук-порей (белую часть) нарезать кусочками длиной 2,5–3 см. Картофель очистить, цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду положить цветную капусту, лук, нарезанный брусочками картофель. За 5 мин до окончания варки добавить консервированный зеленый горошек и измельченную петрушку, посолить, поперчить. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп из капусты с кореньями

Что понадобится:

1 л воды, 1 картофелина, 100 г цветной или брюссельской капусты, 1 морковь, 50 г белых кореньев, зелень, 1 ст. л. сливочного масла, соль

И начинаем готовить:

Морковь и белые коренья нарезать тонкими пластинками, припустить в сливочном масле. Картофель нарезать, положить в воду, варить до готовности. Отдельно отварить капусту, положить в кастрюлю к картофелю, добавить тушеные овощи, посолить, варить 5 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Густой томатный суп с сельдереем

Что понадобится:

1,5 л томатного сока, 1 небольшой кочан белокачанной капусты, 400 г стручковой фасоли, 300 г моркови, 1 средний корень сельдерея, 6 помидоров, 2 болгарских перца, 6 луковиц, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец

И начинаем готовить:

Все овощи мелко нарезать, залить томатным соком (жидкость должна покрыть овощи на 2 см; при необходимости добавить воды). На сильном огне довести до кипения и варить 10 мин с открытой крышкой, затем накрыть крышкой и варить еще 10 мин на слабом огне. Посолить и поперчить по вкусу.

Густой томатный суп с луком и имбирем

Что понадобится:

2 стакана томатного сока, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 30 г свежего имбиря, зелень петрушки или укропа, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. крахмала, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Лук мелко нарубить, обжарить в кастрюле в оливковом масле. Крахмал смешать с небольшим количеством томатного сока. Оставшийся сок влить в кастрюлю к луку, довести до кипения. Добавить разведенный крахмал, измельченный имбирь, посолить, поперчить, варить 5 мин. В самом конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок. Готовый суп посыпать рубленой зеленью.

Зеленый суп с сыром

Что понадобится:

2 л овощного бульона, 200 г брокколи, 200 г цветной капусты, 1 лук-порей, 15–20 листьев шпината, 2–3 черешка сельдерея, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 50 г пармезана, ½ ч. л. молотого мускатного ореха, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. Лук-порей и черешки сельдерея тонко нашинковать. В кастрюле разогреть растительное масло, положить нарезанные овощи, перемешать, тушить 1 мин. Влить горячий бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне под крышкой до готовности. В самом конце приготовления добавить нарезанный широкими полосками шпинат и мускатный орех, варить 2–3 мин. Подавать, посыпав тертым пармезаном и рубленой зеленью петрушки.

Суп с чечевицей

Что понадобится:

1 л овощного бульона, 75 г чечевицы, 1 кабачок, 5 помидоров, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, свежая зелень, соль

И начинаем готовить:

В бульон положить чечевицу, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до готовности. Обжарить в растительном масле морковь и лук. Добавить нарезанный кубиками кабачок и измельченный чеснок, тушить 5 мин. Положить нарезанные листья салата и тушить, пока овощи не станут мягкими. В кастрюлю с чечевицей положить мелко нарезанные помидоры, панировочные сухари и обжаренные овощи. Довести суп до кипения, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Суп из чечевицы с сельдереем

Что понадобится:

2 л овощного бульона, 350 г чечевицы, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 80 г кумина (зиры), перец, соль, растительное масло

И начинаем готовить:

Лук, чеснок, корень сельдерея мелко нарезать, обжарить в масле. Переложить овощи в кастрюлю, добавить чечевицу, влить кипящий овощной бульон, варить до готовности чечевицы. Половину супа измельчить в блендере. Пюре вернуть в кастрюлю. Добавить лимонную цедру и сок 1 лимона. Отдельно на сковороде прокалить зерна кумина и положить их в суп, посолить, поперчить, варить еще несколько минут. Подавать, украсив зеленью.

Суп из картофеля, щавеля и крапивы

Что понадобится:

1,5 л воды, 3 картофелины, 200 г щавеля, 200 г крапивы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. рубленого укропа, ½ стакана сметаны, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Крапиву и щавель промыть, мелко нарубить. Морковь и лук нарезать соломкой. В горячую подсоленную воду опустить нарезанный кубиками картофель, добавить морковь, лук, соль, перец, варить 15 мин. Затем положить щавель и крапиву, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Подавать суп горячим, добавив сметану и укроп.

Суп из кабачков

Что понадобится:

2 кабачка, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, зелень укропа, ½ стакана простокваши, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Вскипятить 1,5 л воды, ввести пассерованную в масле муку. Добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки, посолить, поперчить. Варить, пока кабачки не станут мягкими. Взбить яйцо с простоквашей, заправить этой смесью суп. Подавать, посыпав зеленью.

Овощной суп с кабачками

Что понадобится:

2 л воды или бульона, 2–3 картофелины, 250 г кабачков, 1 морковь, 2 помидора, 1 луковица, черный перец горошком, лавровый лист, зелень укропа, 3 зубчика чеснока, соль

И начинаем готовить:

Бульон или воду довести до кипения, положить нарезанный маленькими кубиками картофель, снова довести до кипения, варить 12–15 мин. Морковь нарезать тонкими кружочками, лук – полукольцами, кабачки – кубиками. Морковь обжарить в растительном масле в течение 3 мин. Затем выложить лук и кабачки, жарить 7 мин. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить к овощам, тушить 5 мин. Тушеные овощи положить в кастрюлю к картофелю. Довести суп до кипения, варить 5 мин, добавить соль, черный перец горошком и лавровый лист. Зелень укропа и чеснок измельчить, выложить в суп, довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать супу настояться под крышкой около 10 мин. Подавать на стол, заправив сметаной, смешанной с горчицей.

Овощная похлебка с пшеном

Что понадобится:

1,5 л воды, ¼ стакана пшенной крупы, 1 свекла, 1 репа, 2 ст. л. измельченных листьев крапивы, 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 луковица, зеленый лук, сметана, соль

И начинаем готовить:

Очищенную свеклу и репу натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пшено промыть горячей водой. Пшено и все нарезанные овощи положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой, довести до кипения, варить 30 мин. Добавить крапиву и подорожник, снять с огня, дать настояться 5 мин. Подавать со сметаной, посыпав зеленым луком.

Хлебная похлебка

Что понадобится:

1 л воды, 400 г хлеба, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль, зелень

И начинаем готовить:

Хлеб нарезать кубиками, смешать с растертым чесноком. В кипящую подсоленную воду положить хлеб, мелко нарезанные лук и картофель. Варить до готовности овощей. При подаче заправить маслом, лимонным соком и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Бульон с овощами

Что понадобится:

1 л мясного бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, ½ репы, 1 луковица, 50 г стручковой фасоли, 50 г зеленого горошка, 20 г шпината, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Корень петрушки, морковь и репу нарезать кубиками, лук мелко нарубить и все спассеровать в масле. Влить небольшое количество бульона, тушить 15 мин. Влить оставшийся бульон, положить нарезанные стручки фасоли, зеленый горошек, шпинат, посолить, поперчить и варить до готовности.

Овощной бульон с клецками из шпината

Что понадобится:

2 л овощного бульона, 400 г шпината, 6 яиц, 1 стакан муки, 4 ст. л. сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки

И начинаем готовить:

Шпинат тушить в 1 ст. л. масла несколько минут, затем протереть. Оставшееся сливочное масло (2 ст. л.) растереть со шпинатом, вбить по одному яйца, добавить, не переставая растирать, муку, соль. Все хорошо перемешать. Брать массу чайной лодкой и опускать в кипящий бульон, варить 5 мин. Добавить 1 ст. л. масла, прогреть, не доводя до кипения. Всыпать рубленую зелень.

Суп из зеленого горошка с рисом

Что понадобится:

1 л воды, 100 г зеленого горошка, ½ стакана риса, укроп, петрушка, 2 яичных желтка, 2 ст. л. сливочного масла

И начинаем готовить:

Горошек опустить в кипящую воду, варить до полуготовности. Рис отварить отдельно, промыть, добавить к горошку, посолить, варить 5 мин. Желтки растереть со сливочным маслом, ввести в суп, непрерывно помешивая. Добавить рубленую зелень, прогреть, помешивая и не доводя до кипения, снять с огня.

Суп из молодого картофеля с манной крупой и шпинатом

Что понадобится:

2 л воды, 400 г молодого картофеля, 6 ч. л. манной крупы, 600 г шпината, сливочное масло, зелень, 2 яичных желтка, 1 стакан сливок, соль

И начинаем готовить:

Молодой картофель очистить, нарезать, сварить в подсоленном кипятке вместе с манной крупой. Добавить шпинат, посолить, довести до кипения. Добавить сливочное масло и, помешивая, влить смесь сливок с желтками. Прогреть, помешивая и не доводя до кипения. Добавить рубленую зелень и снять с огня.

Суп из риса и шпината

Что понадобится:

1 л воды, 100 г риса, 800 г шпината, 1 ст. л. масла, 100 г сметаны, зелень укропа и петрушки, ½ лимона, соль

И начинаем готовить:

Отварить рис в подсоленной воде, добавить нарезанный шпинат, варить до готовности. Добавить масло, сметану, довести до кипения и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию зелень и ломтик лимона.

Пикантный овощной суп с макаронами

Что понадобится:

2 л овощного бульона, ½ стакана макарон, 400 г овощной смеси (картофель, капуста, морковь, фасоль, горошек), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст л. растительного масла, 170 г томатной пасты, 1 ч. л. итальянской заправки, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Лук и чеснок нарезать, обжарить в масле до мягкости. Влить кипящий бульон, добавить томатную пасту, итальянскую заправку и молотый черный перец. Довести до кипения. Добавить смесь овощей и макароны, посолить, довести до кипения, уменьшить огонь, варить 10 мин (пока макароны не будут готовы).

Овощной суп с соусом из брынзы

Что понадобится:

2 л воды, 4 картофелины, 1 цукини, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 болгарский перец, 1 луковица, растительное масло, черный перец горошком, молотый перец, соль

*Для соуса:*200 г брынзы, сливочное масло, 3 ст. л. майонеза, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа

И начинаем готовить:

Измельченный лук и нарезанную тонкой соломкой морковь спассеровать в масле. Пассерованные овощи положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить перец горошком, нарезанные корень петрушки, корень сельдерея и картофель. Когда вода снова закипит, положить нарезанные цукини и болгарский перец. За 5 мин до готовности заправить суп солью и молотым перцем. Для соуса смешать мелко нарезанную брынзу, сливочное масло, майонез, рубленый укроп и пропущенный через пресс чеснок. Подать отдельно в соуснике.

Суп с пекинской капустой

Что понадобится:

2 л воды, 2–3 картофелины, 400 г пекинской капусты, 2 болгарских перца, 1 луковица, сметана, 3 ст. л. растительного масла, черный перец горошком, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, нарезать соломкой, положить в кипящую воду, варить 15 мин. Болгарский перец и репчатый лук измельчить, спассеровать в масле. В бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту, пассерованные овощи, перец горошком, соль, варить 3 мин. Перед подачей на стол заправить суп сметаной. В каждую порцию можно положить ломтик лимона.

Французский луковый суп

Что понадобится:

1,5 л воды, 7 луковиц, 1 морковь, 1 репа, 3 картофелины, 3 ст. л. масла, 300 мл сливок, 100 г сыра

И начинаем готовить:

Одну крупную луковицу нашинковать, подрумянить в 2 ст. л. масла. Оставшиеся 6 луковиц, морковь, репу и картофель нарезать, сварить в подсоленной воде, протереть. Соединить с подрумяненным луком, довести до кипения. Добавить 1 ст. л. масла, тертый сыр, сливки. Все прогреть, не доводя до кипения.

Суп из спаржи

Что понадобится:

1,5 л воды, 500 г спаржи, 200 г репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, зелень, соль

И начинаем готовить:

Спаржу нарезать, положить в кипящую воду, варить 5 мин. Лук нарезать, обжарить в масле, положить в кипящий суп, добавить соль и зелень. Суп снять с огня. Яйца взбить, разбавить небольшим количеством отвара, влить в кастрюлю с супом, постоянно перемешивая, и подогреть, не доводя до кипения, чтобы яйца не свернулись.

Рисовый суп с овощами

Что понадобится:

1,5 л воды, 100 г риса, 3 картофелины, 200 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Лук, морковь и корень петрушки нарезать кубиками и обжарить в кастрюле в масле. Влить горячую воду, положить нарезанный кубиками картофель и нарезанную кубиками капусту, довести суп до кипения. Добавить рис, нарезанные кубиками помидоры, посолить и варить до готовности. Подавать, посыпав суп рубленой зеленью.

Суп со шпинатом «Мимоза»

Что понадобится:

1,5 л воды, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 пучка шпината, 1 пучок укропа, 3 отварных яичных желтка, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками размером 1,5 × 1,5 см. Лук и морковь очистить, нарезать маленькими кубиками. В кипящую воду выложить картофель и морковь, варить после закипания 12–15 мин. Выложить в суп лук и шпинат, варить еще 7 мин. Зелень укропа нарубить, выложить в суп, довести до кипения, посолить по вкусу. Перед подачей на стол суп посыпать тертыми отварными желтками и приправить перцем.

Луковый суп с овощами

Что понадобится:

1,5 л воды, 1 кочан капусты, 6 средних луковиц, 4–5 помидоров, 2 болгарских перца, 1 пучок зелени сельдерея, 1 кубик овощного бульона, перец, соль, приправы

И начинаем готовить:

Капусту, лук и болгарский перец тонко нашинковать, положить в кипящую воду, варить 5 мин. Добавить протертые помидоры, бульонный кубик, перец, соль, приправы. Как только овощи станут мягкими, добавить рубленую зелень сельдерея и снять суп с огня.

Луковый суп с овощами и фасолью

Что понадобится:

2 л воды, 1 кочан белокачанной капусты, 6 средних луковиц, 2 болгарских перца, 6 шт. моркови, 500 г стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, зелень сельдерея, 1 стакан томатного сока, 1 кубик овощного бульона, перец, соль

И начинаем готовить:

Овощи нарезать, положить в кипящую воду, добавить бульонный кубик, соль, перец, варить 15 мин. Затем влить томатный сок и варить еще 10 минут.

Боннский суп

Что понадобится:

1,5 л воды, 500 г белокочанной капусты, 300 г цветной капусты, 500 г помидоров, 170 г моркови, 170 г корня сельдерея, 150 г репчатого лука, 150 г зеленого лука, 3 зубчика чеснока, кусочек корня имбиря, зелень петрушки и кинзы, 3 ст. л. оливкового масла, 2 кубика овощного бульона, 1 ч. л. соевого соуса, 2 лавровых листа, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. молотого тмина, 1 ст. л. карри, 2 сушеных стручка красного острого перца, соль

И начинаем готовить:

Нарезанный репчатый лук обжарить в кастрюле в оливковом масле. Добавить рубленый чеснок, карри, тмин, влить кипящую воду, варить на слабом огне 2 мин. Добавить нарезанные морковь и корень сельдерея, варить 5 мин. Помидоры натереть на терке, пюре добавить в суп. Туда же положить нашинкованную белокочанную капусту, соцветия цветной капусты, рубленый корень имбиря, бульонные кубики, лавровый лист, кориандр, мелко нарезанные стручки перца и соль. Через 5 мин влить соевый соус и варить до готовности овощей. В самом конце приготовления добавить рубленый зеленый лук, петрушку и кинзу, снять с огня.

Суп из свежих помидоров с зеленым горошком

Что понадобится:

1,5 л воды, 5 помидоров, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, ½ стакана маринада от консервированного горошка, молотый черный перец, соль, ½ стакана сливок

И начинаем готовить:

Помидоры протереть через сито. Лук нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле в кастрюле. Добавить протертые помидоры, тушить 2 мин. Затем влить кипящую воду, положить консервированный зеленый горошек, добавить маринад, соль, молотый перец, довести до кипения. Подавать, заправив сливками.

Суп капустный

Что понадобится:

1 л овощного бульона, 300 г белокочанной капусты, 1 картофелина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лук-порей (белая часть), 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 1 ч. л. молотой куркумы, молотый черный перец, соль, гренки или сухарики

И начинаем готовить:

Морковь, корень петрушки и картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Порей нарезать полукруглыми ломтиками. Капусту тонко нашинковать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить порей и куркуму, перемешать и жарить 1–2 мин. Добавить морковь, корень петрушки, картофель, положить лавровый лист, обжаривать, перемешивая, 2–3 мин. Влить 3 стакана горячего бульона, довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 20 мин. Слегка остудить, удалить лавровый лист, суп перелить в блендер и измельчить в пюре. Капусту положить в кастрюлю, залить оставшимся горячим бульоном и довести до кипения. Влить суп-пюре и варить около 5 мин. По вкусу посолить, поперчить. Подавать с гренками или сухариками.

Суп из свежего горошка и спаржи

Что понадобится:

1,5 л воды, 400 г свежего зеленого горошка, 800 г спаржи, зелень, 300 мл сливок или молока, 2 яичных желтка, 3 ч. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, перец

И начинаем готовить:

В кастрюле вскипятить 750 мл воды, добавить сахар, положить очищенный от стручков горошек, варить несколько минут. В другой кастрюле вскипятить оставшуюся воду, добавить нарезанную кусочками спаржу, варить до готовности. Оба отвара с овощами соединить, добавить пассерованную в масле (1 ст. л.) муку, помешивая, довести до кипения. Влить сливки, смешанные с желтками, добавить 1 ст. л. масла, соль, перец, прогреть, помешивая и не доводя до кипения. Всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Суп из цветной капусты со сливками

Что понадобится:

1,5 л воды, 1 кочан цветной капусты, зелень, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 2 яичных желтка, 1 стакан сливок, соль, перец

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 мин. Капусту вынуть, отвар процедить, снова довести до кипения. Ввести пассерованную в масле (1 ст. л.) муку, тщательно перемешивая. Добавить 1 ст. л. масла, сливки, смешанные с желтками, соль, перец. Прогреть, помешивая и не доводя до кипения. Положить отварные соцветия капусты, всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Борщ вегетарианский

Что понадобится:

2,5 л воды, 4 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 4 помидора, 100 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. нарезанной зелени укропа и петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, ½ ст. л. муки, молотый черный перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Свеклу натереть на крупной терке, обжарить в половине нормы масла, влить немного воды, добавить сахар и тушить до мягкости. Морковь и корень петрушки нарезать ломтиками, лук мелко нашинковать, спассеровать в оставшемся масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, тушить 5 мин. Посыпать мукой и перемешать. Картофель нарезать кубиками, положить в кипящую воду, варить 10 мин. Добавить нарезанную стручковую фасоль. Когда картофель станет мягким, положить овощи и свеклу, посолить и поперчить по вкусу. Через 3 мин снять с огня. Чеснок измельчить, смешать со сметаной и подать к борщу.

Борщ со свекольной ботвой на грибном бульоне

Что понадобится:

2 л грибного бульона, 3 картофелины, 1 свекла с ботвой, 1 морковь, 1 помидор, 200 г кабачков, 60 г зеленого лука, зелень сельдерея, лавровый лист, гвоздика, перец, соль, сметана

И начинаем готовить:

Свеклу очистить, у ботвы отделить листья от стеблей. Свеклу, стебли и морковь нарезать соломкой, положить в кипящий грибной бульон, варить 10–15 мин. После этого положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, перец, соль, гвоздику и лавровый лист. Варить до готовности картофеля. Подавать со сметаной.

Борщ из квашеной свеклы с сушеными грибами

Что понадобится:

1 л воды, 50 г сушеных грибов, 1 квашеная свекла, 1 луковица, зелень, 3 ч. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль, сметана

И начинаем готовить:

Грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нашинковать. Грибной бульон процедить, довести до кипения, добавить нарезанную свеклу, варить 20 мин. Добавить подрумяненную в масле муку, обжаренный в растительном масле лук и нарезанные грибы. Посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Борщ с морской капустой

Что понадобится:

1,5 л воды, 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 банка консервированной морской капусты, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло, перец, 1 ч. л. сахара, соль, лимон, приправы по вкусу

И начинаем готовить:

Овощи очистить, нарезать тонкой соломкой. В кипящую воду опустить картофель. Свеклу обжарить на сковороде с разогретым маслом 2 мин, добавить морковь, через несколько минут добавить лук, томатную пасту и сахар. Обжарить овощи, влить немного воды, накрыть крышкой и тушить около 5 мин. Готовую заправку добавить в кастрюлю к картофелю, накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 мин. Положить нарубленную морскую капусту, перец, соль, приправы, варить 5 мин и снять с огня. Дать борщу немного настояться. Подавать, положив в каждую порцию по ломтику лимона.

Постный борщ с грибами и стручковой фасолью

Что понадобится:

2 л воды, 100 г опят, 4 картофелины, ½ сырой свеклы, ½ отварной свеклы, 1 морковь, 50 г корня сельдерея, 150 г белокочанной капусты, 100 г стручковой фасоли, ½ болгарского перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, соль, сахар, перец

И начинаем готовить:

Сырую свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть половиной нормы уксуса и обжарить в растительном масле. Затем переложить в кастрюлю с кипящей водой, варить почти до готовности свеклы. Добавить опята, посолить. Для поджарки морковь и корень сельдерея нарезать соломкой, лук и перец – кубиками. Обжарить в растительном масле сельдерей. Добавить лук и морковь, посыпать сахаром и немного обжарить. Добавить перец, измельченный чеснок и томатную пасту, тушить 5 мин. Картофель очистить, крупно нарезать, обжарить в растительном масле, чтобы образовалась корочка. Когда свекла будет готова, добавить картофель и через 5 мин – нарезанную стручковую фасоль. Варить до готовности картофеля. Добавить овощную поджарку и нашинкованную капусту, варить 5 мин. Отварную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть оставшимся уксусом, добавить в борщ, варить 3 мин. Положить зелень и снять с огня.

Постный борщ по-польски

Что понадобится:

2 л воды, 50–80 г сушеных белых грибов, 2 свеклы, 1 морковь, ½ корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 500 мл свекольной закваски, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, 2 горошины душистого перца, сахар, соль

*Для закваски свеклы:*1,5 кг свеклы, ломтик ржаного хлеба

И начинаем готовить:

Для приготовления закваски тщательно вымытую свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить в стеклянную банку и залить чуть тепловатой водой. Сверху положить ломтик ржаного хлеба. Банку обвязать марлей и поставить в теплое место. Через 2–5 дней осторожно снять образовавшуюся на поверхности пену и перелить прозрачный рубиново-красный свекольный квас в чистые бутылки. В плотно закрытых бутылках в холодном месте он не испортится в течение нескольких месяцев. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды. Овощи для борща нарезать, опустить в кипящую воду, добавить перец, соль, лавровый лист, варить 30 мин. В другой кастрюле вскипятить 500 мл воды, положить предварительно замоченные сушеные грибы, посолить, поперчить, варить до готовности. Затем отварные грибы вместе с процеженным грибным бульоном добавить в кастрюлю к овощам, влить свекольную закваску, добавить для вкуса немного сахара, довести до кипения и снять с огня. Добавить толченый чеснок и дать настояться 20 минут.

Солянка овощная

Что понадобится:

1,5 л воды, 1 морковь, 2 репы, 2 соленых огурца, 4 луковицы, 8 маслин, ½ лимона, 4 ст. л. рубленого укропа, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, молотый черный перец, 1 стакан сметаны

И начинаем готовить:

Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой, добавить натертые на крупной терке морковь, репу и рубленый лук, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, тушить 7 мин, периодически помешивая, чтобы овощи не пригорели. В самом конце приготовления добавить томатную пасту. Кожуру и семена, оставшиеся от соленых огурцов, залить 500 мл кипящей воды, отварить и дать настояться 10 мин. Отвар процедить, влить в кастрюлю к овощам. Добавить оставшуюся горячую воду, соль, перец и довести до кипения. Подавать солянку с ломтиками лимона, маслинами, сметаной и укропом.

Рассольник овощной

Что понадобится:

1,5 л воды, 3 ст. л. гречневой или рисовой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 соленых огурца, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, соль

И начинаем готовить:

С огурцов срезать кожуру, залить ее 1 стаканом кипящей воды и прокипятить на слабом огне 10–15 мин. Вываренную кожуру удалить, а в рассол положить мелко нарезанные огурцы и припустить в течение 10 мин. Оставшуюся воду вскипятить, положить крупу, нарезанные соломкой овощи, лавровый лист, перец, варить до готовности. Добавить приготовленные огурцы и зелень, посолить и снять с огня. Дать настояться 20 минут.

Рассольник летний

Что понадобится:

2 л воды, 5 картофелин, 2 моркови, 2 болгарских перца, 5 помидоров, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, сметана, укроп, соль

И начинаем готовить:

Все ингредиенты нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и тушить в сливочном масле 30 мин. Влить кипящую воду, посолить, дать немного покипеть, снять с огня и заправить сметаной и зеленью.

Рассольник с ревенем

Что понадобится:

1,5 л бульона, 4–5 картофелин, 300 г ревеня, 100 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 2 луковицы, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, сметана, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Очищенные от волокон стебли ревеня промыть, нарезать кусочками длиной 1–1,5 см. Корень петрушки, корень сельдерея и лук нарезать кубиками, спассеровать в масле. В кипящий бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, варить до полуготовности. Добавить пассерованную в масле муку, пассерованные овощи, подготовленный ревень, перец, соль и варить до готовности. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Щи с яблоками

Что понадобится:

1 л воды или бульона, ½ кочана белокачанной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 яблоко, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, соль

И начинаем готовить:

Лук и морковь нарезать, обжарить в масле. Добавить томатную пасту, тушить 2 мин. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, варить 5 мин. Добавить нашинкованную капусту и тушеные овощи с томатной пастой, варить при слабом кипении до готовности. В готовые щи добавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, соль, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 20 минут. Подавать со сметаной.

Щи из крапивы

Что понадобится:

1,5 л воды, 200 г молодой крапивы, 2 ст. л. перловой крупы, 3 картофелины, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, 3 отварных яйца, 3 ст. л. сметаны, растительное масло, лавровый лист, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в кипящую воду, добавить перловую крупу. Посолить и варить на слабом огне почти до готовности. Добавить пропущенную через мясорубку крапиву. Через 10 мин добавить мелко нарезанный обжаренный лук, лавровый лист и сразу снять с огня. Подавать со сметаной, положив в каждую порцию ломтики отварных яиц и мелко нарезанную зелень.

Щи из свежей капусты с томатами

Что понадобится:

1,5 л воды, 1 кочан белокочанной капусты, 3–4 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль

И начинаем готовить:

Капусту нашинковать, варить в кипящей подсоленной воде 5 мин. Лук и морковь нашинковать, обжарить в растительном масле. С помидоров снять кожицу, протереть, положить к капусте, варить 5 мин. Добавить обжаренные лук и морковь, нарезанную зелень, посолить, довести до кипения и снять с огня.

Похлебка грибная с петрушкой и перловой крупой

Что понадобится:

2 л воды, 500 г шампиньонов, 90 г перловой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Промытые шампиньоны залить водой, посолить, варить 10 мин. Готовые грибы вынуть, остудить и нарезать кусочками. В грибной бульон положить предварительно отваренную перловую крупу, мелко нарезанные и спассерованные в масле лук, морковь и корень петрушки, добавить нарезанный кубиками картофель, посолить, поперчить и довести до готовности. При подаче на стол в каждую тарелку положить немного грибов.

Грибной суп с кабачками

Что понадобится:

1,5 л воды, 400 г грибов, 400 г кабачков, 2 картофелины, 1 морковь, 1 помидор, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы нарезать ломтиками, залить горячей водой и варить 20 мин. Морковь нарезать кружочками, обжарить в масле. В кипящий грибной бульон положить обжаренную морковь и нарезанный брусочками картофель. За 10 мин до окончания варки добавить нарезанные кубиками кабачки и помидор, посолить, поперчить. Подавать, посыпав суп мелко нарезанным зеленым луком.

Суп «Монастырский»

Что понадобится:

2 л воды, 50 г сушеных белых грибов, 6 картофелин, 1 морковь, 1 брюква, 1 репа, 5 соленых огурцов, 1 луковица, 1 лук-порей, масло, сметана, лавровый лист, перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нашинковать. Грибной бульон процедить, довести до кипения, добавить картофель, варить 5 мин. Репчатый лук и порей нарезать, обжарить в масле. В бульон с картофелем положить нарезанные морковь, брюкву, репу, соленые огурцы, добавить лавровый лист и перец, варить до готовности овощей. Затем положить нарезанные грибы, обжаренный лук, посолить по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 20 минут. Подавать со сметаной.

Грибной суп с черносливом

Что понадобится:

2 л воды, 20 г сушеных грибов, 50 г чернослива, 200 г цветной капусты, 1 свекла, 1 морковь, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Грибы и чернослив замочить по отдельности в воде на 2–3 ч. Затем грибы отварить до готовности в 1 л воды. За несколько минут до конца приготовления добавить нарезанный чернослив. Свеклу, коренья и лук нарезать соломкой, капусту разобрать на соцветия. Овощи отварить до готовности в 1 л воды. Ввести томатную пасту, смешанную с мукой, добавить грибы с отваром и черносливом, посолить, поперчить и варить 5 минут.

Рыбный бульон

Что понадобится:

2—3 л воды, 1 кг рыбы, 2 небольшие моркови, 1 крупная луковица, перец, соль, лавровый лист

И начинаем готовить:

Рыбу очистить, нарезать кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить на слабом огне. Бульон должен кипеть медленно. Добавить репчатый лук, варить, в зависимости от сорта рыбы, 30–60 мин. Готовую рыбу переложить в другую посуду, удалить кости. В бульон добавить морковь, лавровый лист и варить еще 10–15 мин, затем процедить и добавить ломтики отварной рыбы без костей.

Финский рыбный суп

Что понадобится:

1,5 л воды или рыбного бульона, 400 мл молока, 500 г рыбы (лосось, щука, окунь), 4–5 картофелин, 1–2 луковицы, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, сливочное масло, специи, соль

И начинаем готовить:

Лук очистить, крупно нарезать, положить в кипящий бульон, добавить соль, специи, варить 10 мин. Затем лук вынуть, в бульон положить нарезанный картофель, варить 10 мин. Затем добавить нарезанную рыбу и варить до ее полной готовности. Подавать суп, добавив растопленное масло и посыпав нарезанным зеленым луком и зеленью.

Рыбный суп с помидорами и рисом

Что понадобится:

1,5 л воды, 300–400 г филе рыбы, 2–3 ст. л. риса, 2–3 помидора, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, 1 ст. л. сливочного масла, соль, специи

И начинаем готовить:

Подготовленное рыбное филе разрезать на порционные куски и отварить до готовности. Рыбный бульон процедить и вновь довести до кипения. Корень петрушки и репчатый лук нарезать соломкой, спассеровать в масле. В кипящий бульон всыпать промытый рис, варить 10 мин. Затем добавить нарезанные дольками помидоры, варить 5 мин. После этого положить пассерованные овощи, кусочки рыбы, варить на слабом огне до готовности. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыбный суп с овощами и щавелем

Что понадобится:

2 л воды, 300 г рыбного филе, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 помидора, 200 г щавеля, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, зелень, соль, специи

И начинаем готовить:

Подготовленное рыбное филе разделать на порционные куски и отварить до готовности. Рыбный бульон процедить и вновь довести до кипения. Картофель, морковь, лук и корень петрушки нарезать кубиками. Все, кроме картофеля, спассеровать в сливочном масле. Щавель перебрать, промыть, нарезать тонкой соломкой. В кипящий рыбный бульон положить картофель, варить 10 мин. Добавить пассерованные овощи, ломтики помидоров, соль, специи, варить 5 мин. В самом конце приготовления положить кусочки рыбы, щавель, довести до кипения и снять с огня.

Рыбный суп

Что понадобится:

1 л воды, 300–400 г рыбы (морской окунь, треска, хек), 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, соль

И начинаем готовить:

Рыбу очистить, удалить внутренности и жабры, хорошо промыть и положить в холодную подсоленную воду. Довести до кипения и варить на слабом огне 30 мин. Добавить пряности в конце варки. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук спассеровать в растительном масле, добавить муку. Готовую рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить и снова поставить на огонь. В горячий бульон положить нарезанный брусочками картофель и варить до готовности. Добавить пассерованные овощи, посолить и варить 3–5 мин. Положить в суп кусочки отварной рыбы и снять с огня. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Овсяный суп с мидиями

Что понадобится:

750 мл рыбного бульона, 100 г очищенных отварных мидий, 2 ст. л. овсяных хлопьев, ⅓ моркови, ⅓ корня петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, зелень, соль, специи

И начинаем готовить:

Овощи нарезать соломкой, обжарить в масле, добавить нарезанные кусочками отварные мидии и обжарить их с овощами в течение 5—10 мин. В кипящий бульон всыпать овсяные хлопья, варить 5—10 мин. Затем добавить обжаренные с мидиями овощи и варить суп до готовности. Готовый суп заправить специями, а при подаче добавить сметану и посыпать зеленью.

Суп из салаки с перловой крупой

Что понадобится:

1,5 л воды, 400 г салаки, 2 ст. л. перловой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, зелень, перец, соль, лавровый лист

И начинаем готовить:

Промытую крупу отварить в воде до полуготовности. Добавить нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель, варить 10 мин. Затем положить в суп рыбу без костей и головы, перец, соль, лавровый лист, нарезанный соленый огурец, варить до готовности. Подавать суп со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп с креветками и рисом

Что понадобится:

1,5 л воды, 250 г очищенных креветок, 80 г риса, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Рис хорошо промыть, положить в кипящую воду, варить 10 мин. Добавить креветок, посолить, поперчить, варить 5 мин. Заправить суп смесью майонеза с лимонным соком, довести до кипения и снять с огня. Подавать, густо посыпав нарубленной зеленью петрушки.

Солянка из судака

Что понадобится:

2 л воды, 800 г судака, 1 морковь, 150 г соленых огурцов, 100 г маслин, 2 луковицы, зелень, 2 ст. л. сливочного масла, 40 мл кетчупа, ½ лимона, лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, соль

И начинаем готовить:

Очищенную рыбу нарезать кусками, положить в холодную воду и варить на слабом огне до готовности. Осторожно извлечь рыбу из бульона. Нашинковать лук, морковь, обжарить в сливочном масле, добавить кетчуп. Огурцы мелко нарезать, опустить в кипящий бульон, туда же положить маслины, обжаренные овощи с кетчупом, лавровый лист, соль, перец, варить 10 мин. Подавать, положив в каждую порцию куски рыбы, ломтики лимона и посыпав рубленой зеленью.

Рассольник с кальмарами

Что понадобится:

1,5 л рыбного бульона, 300 г кальмаров, 150 г свежей капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2 ст. л. масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров отварить в подсоленной воде в течение 2 мин, очистить и нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить картофель, варить 10 мин. Морковь, корень петрушки и лук нарезать, спассеровать в масле, переложить в кастрюлю к картофелю. Туда же добавить нашинкованную капусту, нарезанные огурцы, посолить, поперчить и варить до готовности. В самом конце приготовления добавить кальмаров, довести до кипения и снять с огня.

Суп-пюре из консервированной спаржи

Что понадобится:

400 г консервированной или отварной спаржи, 100 г перловой крупы, 50 г масла, 2 яичных желтка, 1 стакан сливок, зелень укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Разварить перловую крупу, протереть через сито вместе с отваром. Добавить нарезанную спаржу и масло, довести до кипения, посолить, поперчить. Затем, помешивая, влить сливки, смешанные с желтками, и прогреть, не доводя до кипения. Всыпать рубленую зелень укропа и снять с огня.

Суп-пюре из брюссельской капусты

Что понадобится:

300 мл овощного бульона, 150 г брюссельской капусты, 30 г риса, ½ стакана нежирных сливок или молока, 1 яйцо, сливочное масло, соль

И начинаем готовить:

Брюссельскую капусту и рис отварить, протереть через сито, развести овощным отваром. Довести до кипения, заправить солью, влить сливки или молоко, смешанные со взбитым яйцом и сливочным маслом. Прогреть, постоянно помешивая, и снять с огня.

Томатный суп с сухариками

Что понадобится:

300 мл овощного бульона, 4 помидора, 2 луковицы, 1 стакан нежирной сметаны, 1 ст. л. оливкового масла, сахар, соль, молотый черный перец, 2 ломтика белого хлеба

И начинаем готовить:

Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук мелко нарубить, обжарить в масле. Добавить помидоры, бульон и варить 15 мин. С помощью миксера сделать из супа пюре, смешать со сметаной, приправить солью, сахаром и перцем по вкусу. Хлеб нарезать кубиками и слегка обжарить. Перед подачей на стол суп посыпать сухариками.

Суп-пюре из топинамбура

Что понадобится:

500 мл воды, 800 г очищенного топинамбура, 100 г перловой крупы, 2 ст. л. масла, 1 стакан нежирных сливок, 2 яичных желтка, укроп, петрушка

И начинаем готовить:

Топинамбур нарезать, отварить в подсоленной воде, протереть вместе с отваром. Разварить крупу, протереть через сито и смешать с протертым топинамбуром. Добавить масло, сливки, взбитые с желтками, и прогреть, не доводя до кипения. Всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Томатный суп-пюре с рисом

Что понадобится:

500 мл воды, 1 морковь, 1 репа, 1 брюква, 1 корень петрушки, 1 стакан отварного риса, 200 мл томатного сока, сливочное масло, сметана, соль

И начинаем готовить:

Нарезать и сварить морковь, репу, корень петрушки, брюкву. Вместе с отваром протереть через сито. Добавить отварной рис и томатный сок, посолить, довести до кипения. Заправить маслом, сметаной, прогреть и снять с огня.

Суп-пюре из лука

Что понадобится:

1,5 л воды, 6 луковиц, 1 морковь, 1 репа, 1 лук-порей, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 3 ч. л. муки, сливочное масло, 2 яичных желтка, 100 г сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Нашинковать лук, спассеровать в масле до золотистого цвета. Морковь, репу, лук-порей и коренья нарезать, сварить вместе с луком. Отделить ½ стакана отвара, остудить, смешать с мукой. Овощи с оставшимся отваром протереть через сито, довести до кипения. Тонкой струйкой влить мучную смесь, варить до загустения. Заправить суп сливочным маслом, солью, перцем, ввести сметану, смешанную с желтками, прогреть, постоянно помешивая, и снять с огня.

Суп-пюре из зеленых бобов со шпинатом

Что понадобится:

500 мл воды, 400 г зеленых бобов, 600 г листьев шпината, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, зелень укропа и петрушки, перец, соль

И начинаем готовить:

Залить бобы водой на 6 ч, в этой же воде отварить и протереть. Добавить нарезанные листья шпината, влить молоко, довести до кипения, посолить, поперчить. Суп заправить маслом, всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Суп-пюре из патиссонов

Что понадобится:

1 л воды, 1 кг патиссонов, 1 стакан сливок, 1 пучок черемши, ½ пучка укропа, 50 г сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Патиссоны очистить от кожуры и семян, нарезать крупными кубиками, варить в подсоленной воде 7 мин. Затем добавить нарезанные черемшу и укроп, через 1 мин снять с огня. Когда суп немного остынет, протереть. Добавить теплые сливки, масло, соль, перец и прогреть, не доводя до кипения.

Куриный крем-суп со щавелем

Что понадобится:

1,5 л воды, 150 г куриной грудки, 3 картофелины, 1 болгарский перец, 1 луковица, щавель, 200 мл сливок, перец, соль

И начинаем готовить:

Грудку отварить на среднем огне в течение 20 мин, переложить в тарелку, бульон процедить. Картофель и лук крупно нарезать, перец нашинковать, положить все в кипящий бульон, варить 10 мин. Добавить в суп нарезанную куриную грудку и нарубленный щавель, варить 3 мин. Перелить суп в блендер и измельчить в пюре. В пюре добавить сливки, соль, перец, перемешать, посолить и прогреть, не доводя до кипения.

Суп-пюре из тыквы

Что понадобится:

1 стакан воды, 4 стакана молока, 1 кг тыквы, 1 луковица, ½ пучка укропа, 2–3 бутона гвоздики, молотый мускатный орех, черный перец, соль, сливки, сухарики

И начинаем готовить:

Тыкву нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, добавить молоко, воду, гвоздику, мускатный орех, перец, соль и луковицу (целую). Варить, пока тыква не станет мягкой, не меньше 35 мин. Снять с огня, удалить лук и гвоздику. Суп измельчить в блендере. Подавать суп с сухариками, добавив сливки и рубленый укроп.

Суп-пюре из болгарского перца

Что понадобится:

1 л овощного бульона, 8 крупных болгарских перцев, 4 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, сметана, 2 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, молотый перец чили, соль, сахар

И начинаем готовить:

Перец разрезать пополам, удалить семена и запекать 10–15 мин. Остудить, снять кожицу. Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать мякоть ломтиками. Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в масле. Добавить лавровый лист, болгарский перец, помидоры, томатную пасту, влить бульон и варить 15 мин. Вынуть лавровый лист. Овощи протереть вместе с бульоном, добавить перец, соль, сахар и прогреть. Подавать суп со сметаной, посыпав зеленью.

Зеленый суп-пюре из шпината и щавеля

Что понадобится:

1 л воды, 600 г шпината, 200 г щавеля, 3 ч. л. муки, 2 ст. л. масла, ½ стакана сметаны, 2 яичных желтка, зелень, соль

И начинаем готовить:

Шпинат и щавель отварить в подсоленной воде, протереть вместе с отваром. Довести до кипения, добавить подрумяненную в масле муку, посолить и варить, помешивая, до загустения. Затем влить сметану, смешанную с желтками, и прогреть, тщательно помешивая и не доводя до кипения. Всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Крем-суп с цветной капустой

Что понадобится:

500 мл воды, 1 кочан цветной капусты, 4 ч. л. муки, 2 стакана сливок, 1 ст. л. масла, 2 яичных желтка, зелень укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Соцветия цветной капусты отварить в подсоленном кипятке. Часть соцветий оставить, остальные протереть вместе с отваром. Пюре довести до кипения, влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, 1 стакан сливок, смешанных с мукой, варить до загустения, посолить, поперчить. Добавить масло и, постоянно помешивая, влить оставшиеся сливки, смешанные с желтками. Прогреть, не доводя до кипения, добавить зелень, оставленные соцветия капусты и снять с огня.

Суп-пюре из молодой крапивы

Что понадобится:

1 л воды, 600 г крапивы, 3 ч. л. муки, 100 г сметаны, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль

И начинаем готовить:

Крапиву отварить в подсоленном кипятке. Отделить ½ стакана отвара, остудить, перемешать с мукой. Крапиву с оставшимся отваром протереть, довести до кипения. Влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, мучную смесь, варить до загустения, посолить, поперчить. Затем добавить сливочное масло и влить сметану, смешанную с желтками. Постоянно помешивая, прогреть, не доводя до кипения. Всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Картофельный суп-пюре с сельдереем

Что понадобится:

1 л воды, 3 картофелины, 1 корень сельдерея, 1 луковица, сливочное масло, 3 ч. л. муки, мускатный орех, перец, соль

И начинаем готовить:

Очищенный картофель отварить в подсоленном кипятке, протереть вместе с отваром. Сельдерей очистить, мелко нарезать, отварить отдельно. Соединить с протертым картофелем, добавить обжаренный в масле лук, пассерованную муку, мускатный орех, перец и соль. Варить до загустения.

Томатный суп-пюре с вермишелью

Что понадобится:

750 г помидоров, 50 г вермишели, 1 луковица, базилик, 1 ст. л. оливкового масла, лавровый лист, 1 ч. л. молотой паприки, молотый черный перец, специи, сахар, соль

И начинаем готовить:

Помидоры и лук нарезать, обжарить в масле в кастрюле с толстым дном. Добавить сахар, соль, лавровый лист, базилик и паприку, тушить 15 мин. Протереть смесь через сито, добавить специи и 1 л кипятка. Перемешивая, варить на слабом огне 2 мин. Добавить вермишель, накрыть крышкой и варить до готовности (10 мин).

Гороховый суп-пюре

Что понадобится:

1 л воды, 300 г гороха, 1 морковь, 1 лук-порей, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень укропа или петрушки, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль

И начинаем готовить:

Предварительно замоченный горох, морковь, пряные коренья (сельдерей, петрушку) и репчатый лук отварить в воде до полной готовности, добавить в конце варки приправы и пряности. Горох, коренья и лук протереть через сито вместе с отваром. Добавить обжаренный в масле нашинкованный лук-порей, посолить. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Протертые зеленые щи

Что понадобится:

1,5 л воды, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 150 г листьев шпината, 100 г щавеля, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени, соль

И начинаем готовить:

Морковь, корень петрушки и корень сельдерея мелко нарезать, слегка обжарить, выложить в кастрюлю и отварить в 1 л подсоленной кипящей воды, затем протереть через сито вместе с отваром. Муку подрумянить на сухой сковороде, соединить с протертыми овощами. Шпинат и щавель отварить в 500 мл воды, протереть вместе с отваром. Добавить протертые овощи, посолить и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать щи мелко нарезанной зеленью.

Холодный литовский суп

Что понадобится:

500 мл кефира, 300 мл воды, ½ отварной свеклы, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2 отварных яйца, зелень укропа, соль

И начинаем готовить:

Кефир охладить и взбить венчиком, добавить охлажденную кипяченую воду. Отварную свеклу нарезать тонкой соломкой, огурец – ломтиками, лук – полукольцами. Мелко нарезанный укроп и лук растереть с солью. Подготовленные овощи залить кефирной смесью, посолить, перемешать. Подавать, положив в каждую порцию ломтики отварных яиц.

Свекольник с кальмарами

Что понадобится:

4 стакана хлебного кваса, 300 г отварных кальмаров, 1–2 свеклы, 1–2 отварные моркови, 2 свежих огурца, 2 отварных яйца, 50 г зеленого лука, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар

И начинаем готовить:

Свеклу нарезать маленькими кубиками и припустить в воде с уксусом. Остудить, соединить с хлебным квасом. Морковь, огурцы, яйца и кальмаров нарезать маленькими кубиками, зеленый лук нашинковать, все перемешать. Перед подачей гарнир из овощей и кальмаров залить квасом, смешанным со свеклой, добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Огуречный суп с ямайским перцем

Что понадобится:

500 мл холодного бульона, 1 свежий огурец, 1 красный ямайский перец, 100 г сметаны, 1 яичный желток, 2 ст. л. лимонного сока, 2 веточки кервеля или кинзы

И начинаем готовить:

Огурец очистить от кожуры и семян, измельчить в блендере в пюре. Добавить охлажденный бульон и взбить блендером все вместе. Массу процедить, отжать. Полученный суп довести до кипения. Сметану взбить с яичным желтком и лимонным соком, ввести, помешивая, в кипящий суп и сразу снять с огня. Суп остудить, поместить в холодильник. Перец очистить, нарезать тонкими ломтиками. Охлажденный суп украсить ломтиками перца и листиками кервеля или кинзы.

Свекольник холодный

Что понадобится:

1 л хлебного кваса, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка укропа, 1 ч. л. сахара, уксус, соль

И начинаем готовить:

Свеклу очистить, нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды, добавить уксус и при слабом кипении припустить до готовности. ½ пучка зеленого лука мелко нарезать и растереть с солью до появления сока. Свежие огурцы нарезать мелкой соломкой. Оставшийся зеленый лук, соль, сахар соединить и тщательно перемешать. Добавить охлажденную свеклу вместе с отваром, огурцы, влить хлебный квас и хорошо перемешать. Перед подачей на стол свекольник посыпать укропом.

Овощная окрошка

Что понадобится:

1 л хлебного кваса, 2 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 2 свежих огурца, 2 отварных яйца, 50 г зеленого лука, 2 ст. л. постного майонеза, 1 ч. л. сахара, 10 г горчицы, соль, зелень укропа

И начинаем готовить:

Свеклу, морковь и огурцы нарезать маленькими кубиками. Картофель натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарубить, посолить и размять ложкой. Отварные белки нарезать мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук соединить с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью. Перемешать, развести квасом, добавить нарезанные свеклу, морковь и огурцы. Подавать, посыпав нарезанной зеленью укропа.

Окрошка весенняя с овощами

Что понадобится:

1 л хлебного кваса, 4 отварные картофелины, 1 пучок редиса, 3 свежих огурца, 4 листа салата, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ч. л. горчицы, соль, сахар

И начинаем готовить:

Овощи нарезать соломкой, листья салата измельчить. Зеленый лук мелко нарубить и растирать с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар растереть и залить квасом. Добавить подготовленные овощи, посолить по вкусу. Дать окрошке настояться в прохладном месте не менее 30 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа.

Творожный суп с огурцами

Что понадобится:

250 мл кефира, 300 г творога, 300 г свежих огурцов, 100 г редиса, 2 ст. л. тертой редьки, 2 ч. л. лимонного сока, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Огурцы очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Редис вымыть, тонко нарезать. Творог тщательно растереть, смешать с кефиром, огурцами, редисом и тертой редькой. Добавить перец, соль, сахар и лимонный сок.

Холодный йогуртовый суп с огурцами

Что понадобится:

500 мл натурального йогурта, 250 мл воды со льдом, 3 свежих огурца, 1–2 зубчика чеснока, 1 перец чили, 1 ч. л. тертого имбиря, 3–4 листика базилика, 1 пучок кинзы, 3–4 листика мяты, 50 г ядер грецких орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонной цедры, ¼ ч. л. кумина, соль

И начинаем готовить:

Огурцы очистить и натереть на терке. Залить их натуральным йогуртом. Добавить охлажденную кипяченую воду со льдом. Положить имбирь, лимонную цедру, кумин и мелко нарезанный перец чили. Перемешать и добавить чеснок. Положить базилик, соль и кинзу, заправить оливковым маслом. Еще раз перемешать, добавить немного мяты. Подавать, посыпав молотыми грецкими орехами.

Айран с огурцами

Что понадобится:

800 мл густого кефира (жирностью 3,2 %), 2 больших свежих огурца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. рубленого фенхеля, 1 ч. л. рубленого чабреца, 1 ч. л. рубленой мяты, 1 ч. л. соли

И начинаем готовить:

Вылить кефир в глубокую миску, добавить очищенные от кожуры и натертые на терке огурцы, пропущенный через пресс чеснок, посолить. Тщательно перемешать вилкой, добавить по капле оливковое масло, осторожно перемешивая, чтобы масло не собралось на поверхности кефира. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью фенхеля, чабреца и мяты.

Холодный йогуртовый суп с авокадо

Что понадобится:

400—450 мл йогурта, 1 авокадо, 1 зубчик чеснока, 1 стебель зеленого лука, веточка мяты, 1 пучок рукколы, 1 пучок укропа, лимонный сок, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Авокадо очистить, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Сложить в чашу блендера, добавить все остальные компоненты и тщательно взбить. Суп посолить и поперчить по вкусу. Подавать в холодном виде, украсив листочками мяты.

Холодный щавелевый суп

Что понадобится:

1,5 л воды, 200 г щавеля, 3 свежих огурца, 4–5 отварных яиц, небольшой пучок зелени петрушки, зелень укропа, зеленый лук, 1 стакан нежирной сметаны, соль, сахар

И начинаем готовить:

Щавель перебрать, промыть, удалить стебли и нарезать соломкой. Довести до кипения воду, выложить измельченный щавель, варить 5 мин, снять с огня и охладить. В полученный щавелевый бульон положить сметану, тщательно перемешать, остудить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Яйца нарубить. Зелень измельчить. Соединить все продукты с охлажденным щавелевым отваром, добавить немного соли и сахара.

Холодный овощной суп

Что понадобится:

300 мл охлажденной кипяченой воды, 2 отварные картофелины, 1 отварная морковь, 2 помидора, 2 свежих огурца, ½ болгарского перца, 1 лук-порей, зелень, сметана, соль

И начинаем готовить:

Картофель и морковь нарезать маленькими кубиками. Огурец, перец и лук мелко нашинковать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и измельчить в блендере. Соединить все овощи, добавить охлажденную кипяченую воду, посолить по вкусу. Блюдо подавать, заправив сметаной и посыпав рубленой зеленью.

Окрошка на отваре шиповника

Что понадобится:

1,5 л воды, 5 ст. л. плодов шиповника, 5 свежих огурцов, 2 отварных яйца, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 стакан сливок, соль

И начинаем готовить:

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить горячей водой, довести до кипения. Затем снять с огня, накрыть крышкой и настаивать 40 мин. Настой процедить, охладить, добавить в него нарезанные соломкой огурцы, рубленые яйца, нарезанный зеленый лук, сливки, соль.

Холодный суп с солеными огурцами

Что понадобится:

1 л кислого молока, ½ стакана нежирной сметаны, 2–3 соленых огурца, 2–3 отварных яйца, зеленый лук, укроп, сахар по вкусу

И начинаем готовить:

Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. Зеленый лук и укроп хорошо промыть и мелко нарезать. Кислое молоко соединить со сметаной, взбить, добавить огурцы и зелень, сахар по вкусу. Разлить по тарелкам, положить мелко нарезанные яйца.

Холодный суп по-испански

Что понадобится:

2 стакана охлажденной кипяченой воды, 6 помидоров, 2 свежих огурца, 1 болгарский перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 отварное яйцо, 200 г пшеничного хлеба, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. соли, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. 1 огурец нарезать кружочками. 2-й огурец очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Болгарский перец нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарубить. С пшеничного хлеба срезать корку, мякоть нарезать крупными кубиками, часть кубиков отложить. Хлеб, кружочки одного огурца, помидоры, ⅔ нарезанного лука, чеснок, половину нарезанного перца, воду, уксус, соль, молотый перец и 3 ст. л. оливкового масла измельчить в блендере. Добавить томатную пасту и хорошо перемешать. Вылить в миску, накрыть и выдержать в прохладном месте около 2 ч. Яйцо нарезать кубиками. Оставшиеся кубики хлеба обжарить со всех сторон до золотистого цвета в разогретом оставшемся оливковом масле. Охлажденный суп разлить по тарелкам, положить в каждую поджаренные гренки, нарезанные овощи, яйцо и подать.

Томатный суп гаспачо

Что понадобится:

2 стакана томатного сока, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 1 ст. л. панировочных сухарей, ½ стакана лимонного сока, 1 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и панировочные сухари взбить в миксере с томатным соком. Добавить кетчуп, уксус, растительное масло, перец, соль по вкусу, перемешать. Затем влить лимонный сок, посыпать зеленью петрушки и охладить.

Испанский гаспачо

Что понадобится:

300 мл охлажденной кипяченой воды, 10 помидоров, 1 свежий огурец, 1 болгарский перец, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, паприка, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, соль

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Нарезать маленькими кубиками перец, лук, огурец и чеснок. Соединить овощи, залить охлажденной кипяченой водой, добавить уксус, растительное масло, паприку, посолить и взбить в блендере. Подавать охлажденным.

Холодный суп из сухофруктов

Что понадобится:

2 л воды, 6 ломтиков хлеба, 100 г сухофруктов, 8 ст. л. сахара, корица, лимонный сок

И начинаем готовить:

Хлеб подсушить, залить небольшим количеством кипятка, оставить под крышкой для набухания, затем протереть. Сухофрукты отварить до готовности, добавить сахар, охладить. Добавить протертый хлеб. Суп тщательно перемешать, заправить лимонным соком и корицей.

Рисовый суп с сухофруктами

Что понадобится:

3 л воды, 1 стакан риса, 150 г чернослива, 150 г кураги, 150 г изюма, 6 шт. сушеного инжира, сахар

И начинаем готовить:

Рис залить кипятком в соотношении 1:2, варить 20 мин, откинуть на дуршлаг и промыть. Сухофрукты тщательно промыть (инжир нарезать), залить кипящей водой, добавить сахар и варить 10 мин. Затем положить рис, довести суп до кипения и сразу же снять с огня. Суп можно подавать как горячим, так и холодным.

Суп абрикосовый с яблоками

Что понадобится:

6 стаканов воды, 500 г абрикосов, 2 яблока, 3 ст. л. сахара, 3 ч. л. крахмала

И начинаем готовить:

Абрикосы без косточек залить 2 стаканами воды, отварить до мягкости, затем протереть. Полученное пюре залить 3 стаканами горячей воды, добавить сахар, очищенные и нарезанные ломтиками яблоки и довести суп до кипения. Затем влить разведенный в оставшейся холодной воде крахмал, вновь довести до кипения и снять с огня. Подавать охлажденным.

Молочный суп с земляникой

Что понадобится:

3 стакана молока, 100 г овсяных хлопьев, 250 г земляники, 3–4 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, сахар

И начинаем готовить:

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья и сахар, варить 5 мин. Добавить измельченные в блендере ягоды, довести до кипения и снять с огня. Суп охладить, всыпать орехи, перемешать и подавать, украсив целыми ягодами.

Молочный суп с кабачками

Что понадобится:

3 стакана молока, 2 стакана воды, 800 г кабачков, 400 г молодого картофеля, 1 морковь, ½ банки консервированного зеленого горошка, зелень сельдерея, зеленый лук, 1 зубчик чеснока, соль

И начинаем готовить:

Кабачки и картофель нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в кастрюлю и залить водой. Овощи не должны быть полностью покрыты жидкостью, потому что, прогреваясь, кабачки дадут много воды. Поставить на огонь, дать закипеть, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости картофеля и кабачков. Добавить консервированный зеленый горошек, зелень сельдерея, зеленый лук, измельченный чеснок, посолить и залить молоком до нужной густоты. Довести суп до кипения, накрыть крышкой и варить еще 2–3 минуты.

Молочный протертый суп из кабачков с рисом

Что понадобится:

1,5 л молока, 500 мл воды, 1 кабачок, 80 г риса, 2 ст. л. сливочного масла, соль

И начинаем готовить:

Кабачок вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и вместе с рисом отварить в воде до готовности. Массу протереть вместе с отваром, добавить горячее молоко, посолить, заправить сливочным маслом, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 10 минут.

Сытные основные блюда из овощей, мяса, рыбы, морепродуктов

Голубцы с рисом

Что понадобится:

1 кочан капусты, 250 г риса, 1 морковь, 2 луковицы, зелень петрушки, томатный соус, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Капусту разобрать на листья, бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, откинуть на дуршлаг. Срезать с листьев утолщенные прожилки (или слегка отбить). Лук и морковь нашинковать, обжарить в растительном масле. Рис отварить, соединить с обжаренными овощами, добавить рубленую зелень петрушки, перец, соль, перемешать. На каждый лист капусты выложить немного рисовой начинки и свернуть голубцы. На дно сотейника с разогретым растительным маслом выложить мелко нарезанную капусту, сверху поместить голубцы, залить смесью кипяченой воды с томатным соусом и тушить на слабом огне до готовности.

Голубцы из пекинской капусты с рисом и изюмом

Что понадобится:

1 кочан пекинской капусты, 150 г риса, 2 ст. л. изюма, 2 стакана овощного бульона, 1 стакан сливок, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонной цедры, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рис обжарить в 2 ст. л. сливочного масла, влить бульон, варить 25 мин. К готовому рису добавить тертую лимонную цедру, промытый изюм, приправить солью, перцем, аккуратно перемешать. Капусту разделить на листья, бланшировать в кипящей подсоленной воде 4 мин, вынуть из воды, остудить, обсушить. На каждый лист выложить немного рисовой начинки, свернуть в виде голубцов. Выложить в форму для запекания. Для соуса разогреть оставшееся масло, обжарить в нем муку, влить сливки, приправить солью и перцем. Приготовленным соусом залить голубцы. Форму поместить в разогретую духовку, запекать голубцы 30 минут.

Голубцы с мясом под смородиновым соусом

Что понадобится:

1 кочан пекинской капусты, 500 г мясного фарша, 1 цукини, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 булочка, 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. смородинового желе, майоран, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Капусту бланшировать в кипящей воде. Отделить 8 листьев, срезать прожилки. Оставшуюся капусту мелко нарубить. Булочку размочить и отжать. Лук, цукини и помидоры мелко нарезать. Смешать мясной фарш, булочку, рубленую капусту, лук, помидоры, цукини, добавить майоран, перец и соль. Завернуть начинку в капустные листья и обвязать стеблями зеленого лука. Форму смазать маслом, выложить в нее голубцы, накрыть фольгой и запекать в духовке при умеренной температуре 15 мин. Смешать томатный соус со смородиновым желе, приправить солью и перцем по вкусу. Подать голубцы, полив их смородиновым соусом.

Голубцы овощные с шампиньонами

Что понадобится:

1 кочан капусты, 300 г свежих шампиньонов, 3–4 моркови, 4 луковицы, ½ стакана сметаны, ½ стакана томатного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Кочан капусты промыть и отварить в кипящей подсоленной воде 10 мин. Снять с кочана нужное количество листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту нашинковать. Лук и шампиньоны мелко нарубить, морковь натереть на крупной терке. Грибы и лук выложить в сотейник, добавить половину нормы сметаны, тушить до полного выпаривания жидкости. Добавить нашинкованную капусту, морковь, соль и перец, тушить все вместе, периодически перемешивая, 5 мин. Овощную смесь слегка остудить, выложить на капустные листья, завернуть их в виде голубцов и перевязать ниткой. Томатный сок смешать с оставшейся сметаной, вылить в форму для запекания. Выложить в нее голубцы, закрыть крышкой и запекать в духовке 30 минут.

Голубцы овощные с сельдереем

Что понадобится:

1 кг капусты, 2 помидора, 3–4 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2–3 луковицы, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Кочан капусты разобрать на листья и бланшировать их в кипящей подсоленной воде 10–20 мин. Затем выложить листья в дуршлаг, остудить, обсушить. Морковь, лук, корень петрушки и корень сельдерея мелко нашинковать, обжарить в растительном масле (2 ст. л.). Добавить нарезанные помидоры, тушить, периодически перемешивая, 10 мин, посолить, поперчить. Приготовленная начинка должна быть в меру густой. На листья капусты выложить овощную начинку, завернуть конвертом. Голубцы обжарить в сковороде с маслом, затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить смесь сметаны с томатной пастой, посолить, поперчить, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне или в разогретой духовке 30–40 мин. Во время тушения голубцы нужно периодически поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Голубцы с овощами и творогом

Что понадобится:

8 больших листьев капусты, 150 г творога, 200 г спаржевой фасоли, 1 красный болгарский перец, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 черствая булочка, 6 ст. л. молока, 2 ч. л. рубленого тимьяна, 2 ст. л. топленого масла, 1 стакан белого вина, 1 ч. л. молотого лаврового листа, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Капусту бланшировать в кипящей подсоленной воде 3 мин, обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг. Отделить листья, срезать утолщенные прожилки. Булочку замочить в горячем молоке. Нарезать перец и лук кубиками, фасоль – кусочками длиной 1 см. Нарезанные овощи соединить с творогом, отжатой булочкой, добавить соль, перец, тимьян, вбить яйцо, тщательно перемешать. Выложить начинку на листья капусты и завернуть в виде голубцов. Обжарить их в половине нормы масла, переложить в форму для запекания, влить вино и немного воды, добавить лавровый лист и тушить 30 мин в духовке при высокой температуре.

Голубцы по-львовски

Что понадобится:

1 кочан капусты, ¾ стакана овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец

*Для начинки:*50 г сушеных грибов, ¾ стакана гречневой крупы, 1–2 луковицы, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 отварное яйцо, 1 сырое яйцо, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Капусту очистить, удалить кочерыжку. Капусту бланшировать в кипящей подсоленной воде 3–5 мин. Вынуть, обдать холодной водой. Отделить 12 больших листьев, удалить грубые прожилки, листья посыпать солью и перцем. Для начинки промытые грибы залить 2 стаканами воды, замочить на 2–3 ч и отварить в той же воде. Откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Промытую гречневую крупу залить грибным отваром и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, мелко нарезать, слегка обжарить в разогретом растительном масле, добавить грибы и тушить 5–6 мин. Снять с огня, добавить мелко нарезанное отварное яйцо. Соединить кашу с луком и грибами, добавить рубленую зелень петрушки, вбить сырое яйцо, тщательно перемешать и приправить по вкусу солью и перцем. Выложить начинку на капустные листья и свернуть в виде голубцов. В широкую плоскую кастрюлю налить растительное масло, выложить на дно часть оставшихся капустных листьев, на них плотно уложить приготовленные голубцы. Залить бульоном, добавить сливочное масло, прикрыть оставшимися капустными листьями и тушить на слабом огне под крышкой около 40 минут.

Капустный пудинг

Что понадобится:

1 кочан капусты, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени, 1 яйцо, 1 яичный белок, 1 стакан молока, жир для смазывания формы, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Отделить от кочана капусты 4–6 больших красивых листьев, срезать с них прожилки. Остальную капусту нашинковать. Морковь нарезать. Капусту и морковь по очереди бланшировать в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить. Добавить рубленый зеленый лук, посолить, поперчить. Для заливки яйцо и белок взбить, добавить молоко, зелень и мелко нарезанный репчатый лук. Форму для запекания смазать жиром. Уложить оставленные листья капусты на дно формы так, чтобы они свешивались через край. Поверх них слоями выложить бланшированные овощи, поливая каждый слой яично-молочной заливкой. Листья завернуть наверх, закрыв начинку. Накрыть форму фольгой и поместить в духовку. Запекать при умеренной температуре 1,5 часа.

Краснокочанная капуста, тушенная с ряженкой

Что понадобится:

600 г краснокочанной капусты, ½ стакана ряженки, 3 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. тмина, ½ ч. л. молотого красного перца, 1 ч. л. соли

И начинаем готовить:

Краснокочанную капусту тонко нашинковать. В кастрюле разогреть масло, положить капусту, добавить тмин, перец, соль, перемешать и тушить около 5 мин. Влить ряженку и тушить, время от времени перемешивая, до готовности, пока жидкость не выпарится.

Краснокочанная капуста, тушенная в апельсиновой заливке

Что понадобится:

1 кочан капусты, 1 средняя луковица, 1 ст. л. куриного бульона, сок и тертая цедра 2 апельсинов, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сливочного масла, перец, 1 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Растопить масло в большой кастрюле, добавить нарезанный лук, жарить 2 мин. Положить в кастрюлю к луку тонко нашинкованную капусту, слегка обжарить. Затем добавить бульон, сок и цедру апельсинов, лимонный сок, сахар, перец, соль. Все перемешать и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут.

Рагу из цветной капусты с беконом

Что понадобится:

1 кг цветной капусты, 200 г бекона, 1 зубчик чеснока, 200 мл молока, 30 г сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и отварить до полуготовности (5–8 мин) в подсоленной смеси молока и воды (пополам), откинуть на дуршлаг, обсушить. Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сковороде без масла до образования румяной корочки. Форму для запекания натереть чесноком, смазать сливочным маслом. Выложить в нее вперемешку соцветия капусты и ломтики бекона, посолить, поперчить. Запекать в предварительно разогретой духовке около 15 минут.

Капуста с сыром

Что понадобится:

1 кг капусты, 3 луковицы, 250 г сыра, 1 стакан сметаны, 20 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. панировочных сухарей, молотый мускатный орех, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Капусту и лук тонко нашинковать. В кастрюле разогреть растительное масло, слегка обжарить лук. Добавить капусту, обжаривать, периодически перемешивая, 5 мин. Затем посолить, влить 50 мл воды, тушить на небольшом огне до выпаривания жидкости, снять с огня. Сметану смешать с мукой, мускатным орехом и частью тертого сыра, добавить к капусте, перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить капусту. Сверху распределить кусочки сливочного масла, посыпать смесью оставшегося тертого сыра и панировочных сухарей. Запекать в разогретой духовке 20 минут.

Квашеная капуста, тушенная с грибами

Что понадобится:

1 кг квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, ½ стакана сметаны, 80 мл растительного масла, 1 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Грибы вымыть, замочить на 2,5 ч. Затем отварить в той же воде, немного посолив. Готовые грибы откинуть на дуршлаг, отвар процедить. Квашеную капусту отжать, припустить в грибном отваре 5 мин. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Добавить отварные грибы, поперчить, обжарить 2 мин. Затем посыпать мукой, перемешать, влить сметану, тушить 3 мин. Грибы в сметанном соусе переложить в кастрюлю к капусте, аккуратно перемешать и тушить до готовности.

Капуста в белом вине

Что понадобится:

1,5 кг капусты, 250 мл белого сухого вина, 100 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки, черный перец горошком, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Капусту крупно нарубить. В кастрюле разогреть масло, положить капусту и жарить на среднем огне 15 мин, периодически перемешивая. Затем влить вино, добавить рубленую зелень петрушки, черный перец горошком, посолить, перемешать, довести до кипения. После этого огонь уменьшить, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 15 минут.

Чахохбили вегетарианское

Что понадобится:

2 картофелины, 6 помидоров, 1 болгарский перец, 4–5 луковиц, 3 ст. л. топленого масла, зелень, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Нарезанные помидоры положить в сотейник и томить на слабом огне до полного разваривания, затем протереть через сито. Лук нашинковать, обжарить в масле. Добавить нарезанный кусочками картофель, обжарить все вместе. Положить нашинкованный болгарский перец, влить протертые помидоры, посолить, поперчить и тушить 20 мин. Всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать, выдержать на слабом огне еще 5–7 мин и подать на стол.

Картофельная запеканка по-болгарски

Что понадобится:

6 картофелин, 500 г творога, 2 яйца, 150 г сметаны, 100 г сливочного масла, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Творог протереть через сито, затем растереть с рубленой зеленью, солью и перцем. Добавить мягкое сливочное масло, тщательно взбить. Картофель очистить, нарезать очень тонкими круглыми ломтиками. Форму для запекания смазать маслом, выложить слоями картофель, чередуя с прослойками творога. Накрыть форму фольгой, поставить в духовку. Запекать 70 мин при температуре 190–200 °С. Яйца взбить со сметаной, солью и перцем. Вынуть форму из духовки, снять фольгу, залить запеканку яичной смесью. Запекать еще 20–30 мин при температуре 180 °С. Готовность блюда проверить, проткнув его ножом – он должен легко разрезать запеканку.

Картофель, запеченный с цветной капустой

Что понадобится:

700 г картофеля, 700 г цветной капусты, 100 г сыра, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель отварить в мундире до готовности, очистить, нарезать. Цветную капусту промыть, отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин, обдать холодной водой. Сыр натереть на средней терке. Картофель и цветную капусту выложить в форму для запекания, посолить, поперчить. Сверху распределить кусочки масла, посыпать зеленью. Овощи залить сметаной и посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Картофельное пюре с зеленым горошком

Что понадобится:

2—3 картофелины, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 мл молока, сливочное масло, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Картофель отварить, размять в пюре. Добавить сливочное масло и горячее молоко, тщательно взбить. Посолить, добавить консервированный зеленый горошек, аккуратно перемешать.

Тортилья

Что понадобится:

3 картофелины, 1 помидор, 1 стакан зеленого горошка, 2–3 луковицы, 5 яиц, 5 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, нарезать очень тонкими полукруглыми ломтиками, обжарить в масле вместе с мелко нарубленным луком до готовности, посолить, поперчить. Снять с огня, остудить. Яйца взбить вилкой, добавить мелко нарезанные помидоры, горошек, соль и перец. В миску с яичной смесью положить обжаренный картофель с луком, аккуратно перемешать и выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом. Готовить на самом слабом огне 15 мин. Затем перевернуть омлет на другую сторону и готовить еще 5 минут.

Картофель с фасолью

Что понадобится:

4—6 картофелин, 400 г консервированной или отварной красной фасоли, 1 стручок свежего перца чили, 5–6 стеблей зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. рубленой зелени кинзы или мяты, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать крупными кубиками. В глубокой кастрюле разогреть растительное масло, обжарить в нем нарубленный лук, тонко нарезанный чили и измельченный чеснок в течение 1–2 мин. Добавить картофель и фасоль, влить соевый соус, приправить солью и молотым перцем. Обжаривать, перемешивая, 3–4 мин. Выложить на блюдо, полить кунжутным маслом, посыпать кунжутом и зеленью.

Тыква с фасолью в сметанном соусе

Что понадобится:

300 г тыквы, ½ стакана фасоли, 2 ст. л. масла, 2 ч. л. муки, корица, сахар, соль по вкусу

Для соуса: ½ стакана сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, ½ ч. л. муки

И начинаем готовить:

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Для соуса муку смешать с небольшим количеством холодной сметаны. Оставшуюся сметану положить в сотейник, довести на слабом огне до кипения. Непрерывно помешивая, ввести мучную смесь, варить до загустения, добавить масло и тщательно перемешать. Тыкву нарезать кусочками, запанировать в муке, обжарить в масле, выложить в сотейник со сметанным соусом. Добавить отварную фасоль, соль, сахар, корицу, аккуратно перемешать и тушить 15 минут.

Лобио

Что понадобится:

500 г фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 3–4 зубчика чеснока, зелень кинзы, растительное масло, 2 ст. л. томатной пасты, перец, соль

И начинаем готовить:

Фасоль отварить до готовности, но следить, чтобы не разварилась. Слить жидкость, в которой варилась фасоль, оставив немного на дне кастрюли. Обжарить мелко нарезанный лук и нарезанную соломкой морковь. Добавить фасоль, слегка обжарить все вместе. Положить томатную пасту, посолить, влить немного фасолевого отвара и тушить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. Периодически перемешивать, чтобы лобио не подгорело. За несколько минут до готовности поперчить, добавить измельченный чеснок и зелень кинзы.

Лобио по-грузински

Что понадобится:

1 банка консервированной стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки, кинзы, базилика, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Консервированную стручковую фасоль (или отварную) нарезать кусочками и припустить в масле с добавлением небольшого количества заливки (или отвара). Добавить мелко нарезанный зеленый лук, рубленую зелень петрушки, кинзы, базилика, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Залить взбитыми яйцами и запекать в духовке или в сковороде под крышкой до готовности.

Сациви из стручковой фасоли

Что понадобится:

500 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 веточки кинзы, чеснок, 3 ст. л. растительного масла, винный уксус, корица, молотая гвоздика, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг (отвар не выливать), обдать холодной водой, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в масле. Очищенные грецкие орехи истолочь в ступке вместе с рубленой зеленью кинзы, чесноком и солью. Продолжая растирать, постепенно влить 2–3 стакана фасолевого отвара, добавить уксус, корицу и молотую гвоздику. Ореховую массу выложить в сотейник к обжаренному луку, довести до кипения и томить на слабом огне 15–20 мин. В конце приготовления добавить нарезанную фасоль, дать немного покипеть и снять с огня.

Фасоль в горшочке

Что понадобится:

1 стакан фасоли, 4–5 луковиц, 5 ст. л. растительного масла, соевый соус, ¼ ч. л. молотого черного перца, ¼ ч. л. молотого красного перца, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Фасоль замочить на ночь, затем отварить в подсоленной воде до готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, хорошо посолить и поперчить. В керамический горшочек слоями уложить фасоль и лук, добавить немного масла, соевый соус и воду, в которой варилась фасоль (¼ объема горшочка). Запекать в духовке при умеренной температуре 20 минут.

Спаржевая фасоль, тушенная с помидорами

Что понадобится:

500 г спаржевой фасоли, 450 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. орегано, перец, соль

И начинаем готовить:

Спаржевую фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Помидоры мелко нарезать, выложить в глубокую посуду, посыпать солью, перемешать, оставить на 10 мин. Образовавшийся сок слить в отдельную посуду. Помидоры выложить в форму для запекания, полить оливковым маслом, посыпать рубленым чесноком и половиной орегано. Сверху выложить нарезанную фасоль, посыпать оставшимся орегано, солью, перцем, полить соком от помидоров и запекать в духовке при температуре 200 °С 10–15 минут.

Запеканка из кабачков

Что понадобится:

500 г кабачков, 3 яйца, 5 ст. л. молока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Кабачки нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле. Яйца взбить с молоком и солью. Выложить кабачки в глубокую форму слоями. Каждый слой полить небольшим количеством взбитой яичной смеси. Запекать в духовке 30–40 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Рататуй

Что понадобится:

1 баклажан, 1 цукини, 1 помидор, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан томатного кетчупа, сушеные пряные травы, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, положить в сотейник с разогретым маслом и тушить под крышкой на среднем огне. Баклажан и цукини нарезать кружочками, помидор – кубиками. Перец очистить, промыть, нарезать соломкой. Все овощи положить в сотейник к луку с чесноком, посолить, поперчить, посыпать пряными травами, тушить 20 мин. Затем добавить кетчуп, аккуратно перемешать, тушить 10 минут.

Рататуй с белым вином

Что понадобится:

1 баклажан, 4 цукини, 3 помидора, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана белого вина, 2 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Измельченный чеснок обжарить в масле. Добавить нарезанные цукини, баклажан, помидоры, болгарский перец, тушить 5 мин. Затем влить вино, посолить, поперчить, аккуратно перемешать, накрыть посуду крышкой и тушить 40 мин, до полной готовности блюда.

Рататуй с кабачками

Что понадобится:

1 кабачок, 1 баклажан, 3 помидора, 3 болгарских перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, тимьян, базилик

И начинаем готовить:

Овощи нарезать кружочками. В растительном масле обжарить лук и чеснок, добавить нарезанные овощи, кроме помидоров. Посолить, поперчить, посыпать тимьяном и базиликом, тушить 10 мин. Затем положить помидоры, накрыть посуду крышкой и тушить 10 мин. При необходимости долить немного воды. Рататуй подавать, последовательно выложив кружочки овощей.

Овощной гуляш

Что понадобится:

400 г замороженной смеси овощей, 1 крупный болгарский перец, 400 г консервированной фасоли в томате, 1 луковица, ⅔ стакана куриного бульона, растительное масло, 1 ч. л. сушеного базилика, перец, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец и лук нашинковать, слегка обжарить в растительном масле. Добавить, предварительно разморозив, смесь овощей и жарить еще 5–7 мин, периодически перемешивая. Затем выложить консервированную фасоль вместе с соусом, посолить, поперчить, посыпать базиликом, влить бульон и тушить 10 минут.

Запеченное рагу

Что понадобится:

5—6 картофелин, 200 г консервированной белой фасоли, 2 моркови, 200 г корня сельдерея, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, семена укропа или тмина, 100 г томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Морковь, корень сельдерея и лук крупно нарубить, выложить в сотейник, влить немного воды и тушить до полуготовности. В конце приготовления добавить консервированную белую фасоль, пропущенный через пресс чеснок, томатную пасту, соль и перец. Керамический или чугунный горшочек смазать маслом, выложить в него овощи с фасолью. Сверху распределить тонко нарезанные кружочки картофеля, слегка посолить и посыпать семенами укропа или тмина. Томить рагу в духовке, разогретой до 170 °С, 40–50 минут.

Овощи в горшочке

Что понадобится:

4 картофелины, 200 г овощной смеси (цветная капуста, морковь, стручковая фасоль, зеленый горошек), 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить. Картофель, лук и овощную смесь уложить в горшочки, добавить масло, посолить, влить по 100 мл воды. Запекать 1 ч при температуре 200 °С. Подавать, украсив зеленью.

Аппетитное рагу

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 200 г баклажанов, 200 г кабачков, 3 болгарских перца, 3 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, ½ стакана консервированной кукурузы, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. смеси молотых пряных трав, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия. Баклажаны и кабачки нарезать кубиками, помидоры – дольками, болгарский перец и лук нашинковать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в масле на сильном огне. Добавить остальные овощи, посолить, посыпать пряными травами, влить немного воды и тушить под крышкой 20–25 мин, затем дать настояться.

Овощи в сметанном соусе

Что понадобится:

300 г картофеля, 200 г белокочанной капусты, 200 г репы, 200 г моркови, 200 г кабачков, 300 г болгарского перца, 2 луковицы, 300 г консервированного зеленого горошка, чеснок, зелень, 4 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль

*Для соуса:*2 ст. л. пшеничной муки, 1 стакан овощного бульона, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. томатной пасты

И начинаем готовить:

Овощи вымыть, очистить, нарезать. Для сметанного соуса муку спассеровать до светло-золотистого цвета, развести теплым бульоном, варить на слабом огне 15–20 мин, добавить сметану, томатную пасту. Картофель обжарить в масле до золотистой корочки. Отдельно спассеровать морковь и лук. Капусту припустить с добавлением небольшого количества воды до мягкости. Картофель и морковь с луком сложить в сотейник, залить сметанным соусом и тушить 10–15 мин. Добавить припущенную капусту, нарезанную репу, кабачки, болгарский перец, тушить еще 15 мин. В конце приготовления добавить зеленый горошек, чеснок, перец, соль. Подавать, полив растопленным маслом и посыпав зеленью.

Овощи, запеченные с йогуртом

Что понадобится:

300 г цветной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, зелень базилика, 50 г тертого сыра, ½ стакана натурального йогурта, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Картофель очистить, отварить до полуготовности, нарезать ломтиками. Морковь и лук мелко нашинковать. Подготовленные овощи соединить, посолить, поперчить, выложить в форму, полить маслом и влить 4–5 ст. л. воды. Запекать в духовке 20 мин. Затем полить овощи йогуртом, посыпать сыром и запекать, пока сыр не расплавится. Подавать, украсив базиликом.

Рисовые котлетки с тушеными овощами

Что понадобится:

250 г риса, 6 помидоров, 3 болгарских перца, 1 стручок перца чили, 1 луковица, 4 ст. л. рубленой смеси пряных трав, 3 яичных желтка, 40 г сыра гауда, 500 мл овощного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле до прозрачности. Добавить промытый рис, немного обжарить, влить горячий бульон и томить на слабом огне 20 мин. Остудить, добавить взбитые яичные желтки, тертый сыр, рубленую зелень, соль и перец, тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать небольшие котлетки. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить котлетки с двух сторон до зарумянивания. В отдельной сковороде разогреть оставшееся растительное масло, положить нашинкованный болгарский перец и перец чили, жарить, перемешивая, 2 мин. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарубить, добавить в сковороду к овощам, жарить 2 мин. Затем посолить, поперчить, добавить мед, перемешать и тушить 5 мин. Рисовые котлетки подавать с тушеными овощами.

Овощная запеканка с шампиньонами

Что понадобится:

200 г шампиньонов, 500 г картофеля, 3 моркови, 3 помидора, 200 г зеленого горошка, чеснок, 100 г зелени укропа и петрушки, 3 яйца, 100 г сыра, 300 мл кефира, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Морковь и шампиньоны отварить по отдельности, нарезать ломтиками. Картофель отварить, нарезать кружочками. Такими же кружочками нарезать помидоры. Чеснок и зелень мелко нарубить. На дно формы для запекания, смазанной маслом, выложить кружочки картофеля. Затем выложить помидоры, морковь и грибы, посыпать солью и перцем. Сверху распределить зеленый горошек и зелень с чесноком. Яйца взбить с кефиром, добавить тертый сыр, перемешать. Залить этой смесью овощи. Запекать в разогретой духовке 20 минут.

Овощное рагу со свининой и лапшой

Что понадобится:

300 г филе свинины, 300 г лапши, 300 г цукини, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, 50 мл растительного масла, 2 бульонных кубика, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Бульонные кубики растворить в 1 л кипящей воды, всыпать лапшу, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Мясо нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до полуготовности, посолить, поперчить. Добавить нашинкованные лук и морковь, жарить 3 мин. Затем положить нарезанный болгарский перец и цукини, обжаривать, перемешивая 2–3 мин. Помидоры нарезать кубиками, добавить к овощам с мясом, перемешать, тушить до готовности мяса, посолить, поперчить. В самом конце приготовления добавить отварную лапшу, рубленую зелень, аккуратно перемешать и прогреть все вместе.

Овощное рагу с мясом и рисом по-словацки

Что понадобится:

250 г говядины, 50 г свинины, 3 ст. л. риса, 200 г тыквы, 1 баклажан, 3 болгарских перца, 4 крупных помидора, 3 луковицы, 100 г зелени петрушки, 100 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Тыкву, баклажан, болгарский перец и лук очистить, мелко нарезать, положить в глубокую посуду. К овощам добавить рубленую зелень петрушки (немного зелени оставить), посолить, поперчить, полить растительным маслом и дать постоять, чтобы они пустили сок. Сок слить в отдельную посуду. Говядину и свинину нарезать небольшими кусочками, помидоры – ломтиками. В казане разогреть оставшееся масло, положить половину помидоров и половину овощной смеси. Сверху выложить нарезанное мясо, затем – слой оставшихся овощей, промытый рис и оставшиеся помидоры. Залить все 2 стаканами воды и соком, оставшимся от овощей. Тушить на слабом огне под крышкой 1,5 ч. Готовое блюдо украсить нарезанной зеленью петрушки.

Овощное рагу со свининой по-деревенски

Что понадобится:

500 г филе свинины, 4 картофелины, 400 г кольраби, 400 г моркови, 2 стебля лука-порея, 1 пучок зелени петрушки, 1 л мясного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, цедра и сок 1 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Картофель, кольраби и морковь очистить, нарезать кубиками. В казане разогреть масло, обжарить нарезанный лук-порей. Добавить остальные овощи, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Сверху распределить нарезанное кусочками мясо, влить горячий бульон. Тушить 40 мин на среднем огне под крышкой. В конце приготовления мясо с овощами осторожно перемешать. Зелень петрушки мелко нарубить, смешать с цедрой лимона. Рагу полить лимонным соком и посыпать приготовленной зеленью.

Спагетти с оливками и кедровыми орешками

Что понадобится:

500 г спагетти, 120 г оливок без косточек, 70 г кедровых орешков, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 6 ст. л. тертого сыра, 6 ст. л. оливкового масла, сок 1–2 лимонов, 1 щепотка измельченного сушеного чили, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. В сотейнике разогреть масло, положить кедровые орешки, измельченный чеснок, чили, жарить, перемешивая, в течение 1 мин и снять с огня. Из лимонов отжать сок. Спагетти выложить на блюдо, полить чесночным маслом и лимонным соком, добавить нарезанные оливки, тертый сыр, рубленую зелень петрушки, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Кабачки «Сытные» с мясом

Что понадобится:

200 г мяса, ¼ стакана риса, 2 кабачка, 1 луковица, зелень укропа, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, перец, соль

И начинаем готовить:

Рис отварить до полуготовности. Мясо пропустить через мясорубку, добавить нарезанный лук, отварной рис, соль и перец, тщательно перемешать. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4–5 кусков, середину с семенами аккуратно вынуть ложкой. Подготовленные кабачки уложить на противень или в сковороду, предварительно смазанную жиром, и плотно начинить фаршем чуть выше краев. Для соуса томатную пасту прогреть в сотейнике с маслом, добавить сметану. Муку размешать в 1 стакане воды, влить в сотейник, тщательно перемешать, довести до кипения, посолить, поперчить. Кабачки залить соусом и запекать в разогретой духовке 30–40 мин. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью укропа.

Тыковник

Что понадобится:

1 тыква, 500 г говядины, 2 луковицы, зелень, 4 ст. л. сметаны, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Говядину и лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле. Добавить сметану, перец, соль, рубленую зелень и тушить 5 мин. У целой тыквы срезать верхушку в виде крышки, вынуть ложкой семена и мякоть. Начинить тыкву мясным фаршем, накрыть срезанной верхушкой, закрепить зубочистками. Запекать в духовке 1 час.

Запеченные котлеты с овощами

Что понадобится:

300 г мясного фарша, 2 ст. л. манной крупы, 200 г белокочанной капусты, 2 моркови, соль

И начинаем готовить:

Очищенную морковь и капусту пропустить через мясорубку вместе с мясным фаршем, добавить манную крупу, соль, тщательно перемешать и слегка отбить так, чтобы масса стала однородной и пышной. Сформовать котлеты, уложить на противень и запекать в духовке при температуре 220–250 °С в течение 20–25 минут.

Курица паровая с белым соусом

Что понадобится:

1 курица, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 500 мл бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, сок 1 лимона, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Подготовленную курицу положить в кастрюлю, влить мясной бульон, довести до кипения. Морковь, корень петрушки и лук очистить, крупно нарезать, добавить к курице, посолить, закрыть крышкой и варить 1–1,5 ч. Готовую курицу вынуть из кастрюли, разделить на порционные куски. Бульон процедить. Для соуса муку слегка прогреть в сотейнике, развести бульоном, тщательно перемешать, варить 5—10 мин. Добавить лимонный сок, соль, сливочное масло и перемешать до полного соединения масла с соусом. Разделанную на порции курицу выложить на подогретое блюдо и залить соусом.

Курица с яблочной подливкой

Что понадобится:

600 г курицы, 1 лимон, зелень петрушки, 3 ст. л. топленого масла, соль по вкусу

*Для подливки:*3 яблока, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Обработанную тушку курицы отварить, вынуть из бульона. Бульон процедить. Курицу разрезать на порционные куски, обжарить в сотейнике с разогретым маслом, полить лимонным соком. Для приготовления подливки промытые яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Кожуру яблок положить в сотейник, влить 300 мл куриного бульона, довести до кипения и варить 5 мин. Бульон процедить, вновь довести до кипения, добавить ломтики яблок, сахар, корицу и варить до тех пор, пока яблоки не разварятся. Затем влить, помешивая, разведенный в воде крахмал и дать немного покипеть. Подавать курицу на блюде, посыпав зеленью. Отдельно подать яблочную подливку.

Курица со стручковой фасолью

Что понадобится:

600 г курицы, 800 г стручковой фасоли, 4–5 помидоров, 3 луковицы, зелень петрушки, 5 ст. л. топленого масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Подготовленную курицу отварить, разрезать на порционные куски, бульон процедить. В сотейнике разогреть масло, обжарить мелко нарезанный лук. Стручковую фасоль промыть, обсушить, разрезать на 3–4 части, обжарить вместе с луком. Добавить разрезанные пополам помидоры, тушить 5 мин. Затем положить куски курицы, влить немного куриного бульона, посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 10–15 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Курица, тушенная в сметане

Что понадобится:

600 г курицы, 3–4 помидора, 3 зеленых болгарских перца, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 250 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. муки, молотый красный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Подготовленную курицу положить в кипящую подсоленную воду, добавить очищенные и крупно нарезанные морковь и корень сельдерея, отварить до полуготовности. Курицу вынуть, разрезать на порционные куски. Бульон процедить. Репчатый лук нарезать, обжарить в сотейнике, посыпать молотым красным перцем. Выложить курицу, влить немного бульона, тушить 20 мин. Добавить нарезанный соломкой болгарский перец и ломтики помидоров, тушить 15 мин. Затем влить сметану, посолить и тушить до готовности мяса. В конце приготовления добавить муку, смешанную с небольшим количеством сметаны, томить на слабом огне до загустения соуса.

Рагу из цыпленка

Что понадобится:

2 цыпленка, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, зелень петрушки, 200 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, пряности, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Разделать цыплят, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она чуть покрывала тушки, варить 20 мин. Добавить мелко нарезанные морковь, корень петрушки, корень сельдерея, лук, посолить и поперчить, варить до готовности мяса. Следить, чтобы во время варки вода лишь покрывала цыплят, и по мере необходимости добавлять воду. В сотейнике разогреть масло, обжарить, постоянно перемешивая, муку. Снять с огня, влить молоко, взбить веничком до однородности, добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Приготовленный соус выложить в кастрюлю с цыплятами, добавить пряности и тушить 10 минут.

Куриная грудка со свежей капустой

Что понадобится:

750 г куриной грудки, 200 г пекинской капусты, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Куриную грудку отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, вынуть, нарезать соломкой. Капусту промыть, отделить часть листьев, уложить на блюдо. Остальные листья нашинковать тонкой соломкой, добавить соевый соус, сахар, перемешать. Добавить куриное мясо, перемешать и выложить на блюдо с листьями капусты.

Курица с карри, фаршированная яблоками и апельсинами

Что понадобится:

1 курица, 4 кисло-сладких яблока, 1 апельсин, цедра ½ апельсина, 2 моркови, 1 ст. л. растительного масла, карри, соль

И начинаем готовить:

Курицу натереть солью и карри. Для начинки 2 яблока очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками. Апельсин разрезать пополам. Из одной половины отжать сок, другую очистить от кожуры, пленок и косточек, мелко нарезать мякоть, смешать ее с яблоками. Этой фруктовой массой начинить курицу, выложить на противень, полить частью апельсинового сока. Вокруг курицы распределить крупно нарезанные морковь и оставшиеся яблоки. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 40 мин, периодически поливая апельсиновым соком. В конце приготовления посыпать апельсиновой цедрой.

Нежная курочка с лимонным соусом

Что понадобится:

150 г куриного филе, 200 г стручков зеленого горошка, растительное масло

*Для соуса:*1 луковица, ½ стакана овощного бульона, ¼ стакана сливок, 1 ч. л. сливочного масла, 1 щепотка цедры лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Для соуса лук мелко нарубить, спассеровать в растопленном сливочном масле до прозрачности. Влить овощной бульон и сливки, довести до кипения, тушить на слабом огне под крышкой 5 мин. Соус посолить, поперчить, добавить цедру лимона. Куриное филе вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Обжарить в разогретом растительном масле по 10 мин с каждой стороны. Стручки зеленого горошка отварить в подсоленной воде в течение 4 мин, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать ей стечь. У стручков срезать грубые концы и волокна, разрезать поперек пополам. Куриное мясо нарезать крупными ломтиками, выложить на блюдо вместе со стручками зеленого горошка и залить лимонным соусом.

Курица с шалфеем и куркумой

Что понадобится:

1 курица, 1 луковица, 2 небольшие головки чеснока, ½ стакана белого сухого вина, 1 стакан яблочного сока, 4 ст. л. оливкового масла, несколько веточек шалфея (свежего или сушеного), куркума, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Курицу вымыть, обсушить, натереть снаружи и внутри смесью соли с перцем и куркумой. Часть листьев шалфея положить между кожей и мясом. Оставшийся шалфей соединить с частью мелко нарубленного чеснока, положить внутрь курицы. Выложить курицу в огнеупорную форму, полить оливковым маслом, сверху распределить оставшийся чеснок и нарезанный лук. Поставить в холодильник на 1 ч. После этого запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 45 мин. Затем полить курицу смесью вина с яблочным соком и запекать еще 20–30 минут.

Куриное рагу с помидорами и луком

Что понадобится:

3 куриные грудки, 700 г консервированных помидоров, 3 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 350 мл куриного бульона, оливковое масло, ½ ч. л. горчицы, 5 ч. л. сушеного тимьяна, ½ ч. л. орегано, перец, соль

И начинаем готовить:

В сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить нарезанный лук. Добавить нарезанный чеснок, жарить, помешивая, в течение 30 с. Затем выложить нарезанную кусочками куриную грудку, поперчить, посолить, жарить до полуготовности мяса. Когда мясо станет белого цвета, положить консервированные помидоры, горчицу, тимьян и орегано, влить куриный бульон, довести до кипения и тушить 15 минут.

Куриные грудки на пару в глазури

Что понадобится:

2 куриные грудки, сок ½ лимона, молотый белый перец, соль

*Для глазури:*3 зубчика чеснока, 1 стакан куриного бульона, 4 ст. л. бальзамического уксуса, 3 ст. л. соевого соуса, 1½ ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Куриные грудки посолить, поперчить, полить лимонным соком, оставить на 30 мин. Дно пароварки застелить пергаментом, выложить грудки, накрыть крышкой и готовить до мягкости. Для глазури в сотейник влить куриный бульон, добавить бальзамический уксус, соевый соус и сахар, уварить, помешивая, до состояния сиропа. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленный чеснок. В сотейник с глазурью положить готовые куриные грудки, прогреть по 2 мин с каждой стороны.

Жаркое из курицы с черносливом в горшочке

Что понадобится:

1 куриное бедро без кожи, 1 картофелина, 3 помидора черри, 8 шт. чернослива, ½ моркови, 1 лук-порей, 1 зубчик чеснока, зелень, 4 ст. л. куриного бульона, растительное масло, лавровый лист, перец, соль

И начинаем готовить:

Горшочек обдать кипятком, влить бульон. Бедро разрезать на порционные куски, уложить в горшочек. Лук-порей и морковь нарезать, обжарить в масле, выложить поверх мяса. Сверху положить помидоры, разрезанные на четвертинки, и разрезанный пополам чернослив. Зелень и чеснок мелко нарубить, посыпать содержимое горшочка. На самый верх положить несколько ломтиков картофеля, добавить лавровый лист, посолить, поперчить. Закрыть горшочек крышкой и поставить в холодную духовку. Готовить при температуре 180 °С в течение 1 ч, затем аккуратно перемешать и томить в духовке еще 30 минут.

Курица, фаршированная капустой с грибами

Что понадобится:

1 тушка курицы, 100 г шампиньонов, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, тимьян, орегано, перец, соль

И начинаем готовить:

Из курицы острым ножом вырезать кости, оставив их лишь в крыльях и ножках. Курицу изнутри и снаружи натереть солью и перцем, дать промариноваться в течение 1 ч. Для начинки капусту тонко нашинковать, лук измельчить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные овощи соединить и слегка помять руками. Шампиньоны нарезать, обжарить в растительном масле 5 мин, добавить капусту с овощами, тушить 20–25 мин. В конце приготовления посолить и поперчить. Курицу смазать внутри пропущенным через пресс чесноком, выложить начинку, кожу закрепить зубочистками, ножки связать ниткой. Курицу выложить на смазанный маслом противень грудкой вверх, посыпать тимьяном и орегано. Запекать в духовке при температуре 220 °С 20–25 мин. Затем температуру снизить до 180 °С и запекать курицу еще 1 час.

Курица, запеченная с лимоном

Что понадобится:

700 г курицы, ½ лимона, 1–2 ст. л. меда, 2 ст. л. сметаны, перец, соль

И начинаем готовить:

Лимон очистить, нарезать ломтиками. Куски курицы натереть солью, перцем и медом, положить в емкость, добавить ломтики лимона, перемешать. Мариновать мясо 40 мин. Затем переложить курицу в форму для запекания, смазать сметаной, сверху распределить ломтики лимона из маринада. Запекать в духовке при температуре 200 ˚С 20 мин. Затем температуру снизить до 175 ˚С и запекать еще 20 минут.

Курица, запеченная с апельсинами

Что понадобится:

1 тушка курицы, 1 апельсин, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, орегано, смесь перцев (черного, белого и розового), соль по вкусу

И начинаем готовить:

Курицу внутри и снаружи натереть солью и пропущенным через пресс чесноком. Апельсин очистить, нарезать тонкими ломтиками, 2–3 вложить курице под кожу, остальные – внутрь курицы. Разрез закрепить зубочистками. Мед соединить с соевым соусом и растительным маслом, смазать курицу маринадом, посыпать смесью перцев и орегано. Курицу выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке при температуре 220 ˚С 20–25 мин. Затем температуру снизить до 180 ˚С и запекать курицу еще 1 час.

Курица, запеченная с медом и горчицей

Что понадобится:

1 тушка курицы, 3 апельсина, 2 ст. л. меда, 4 ст. л. зернистой горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Подготовленную курицу натереть внутри и снаружи смесью меда, горчицы, перца и соли, уложить в форму для запекания. Полить соком, выжатым из 2 апельсинов. Оставшийся апельсин очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить внутрь курицы и в форму вокруг нее. Сбрызнуть оливковым маслом. Запекать при температуре 200 °С 50 мин, поливая образующимся соком. Готовую курицу вынуть из духовки, завернуть в фольгу и оставить на 10 минут.

Запеченная курочка

Что понадобится:

1 тушка курицы, 1 морковь, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, ½ стакана низкокалорийного майонеза, растительное масло, 2 ч. л. кавказской аджики, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать кольцами, морковь – кружочками, чеснок пропустить через пресс. Курицу вымыть, обсушить, нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить по вкусу. Соединить майонез, аджику, чеснок, хорошо перемешать. Смазать куски курицы соусом, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху распределить лук и морковь. Запекать в духовке при температуре 180 °С до готовности (45–60 мин). Курицу и овощи выложить на блюдо, украсить мелко нарубленной зеленью.

Кебаб из курицы в ананасовой глазури

Что понадобится:

900 г куриного филе, ½ банки консервированных ананасов, 1–2 болгарских перца, 1 стакан ананасового сока (или заливки от консервированных ананасов), 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. уксуса, ½ ч. л. молотого имбиря, 4 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Для глазури ананасовый сок вылить в кастрюлю, добавить уксус, имбирь, сахар и соль, довести до кипения. Добавить крахмал, смешанный с небольшим количеством сока, варить на среднем огне, помешивая, до загустения (2–3 мин). Кольца ананасов разрезать на 4 части, перец нарезать квадратиками, куриное мясо – кубиками. Нанизать, чередуя, куриное филе, перец и ананасы на шампуры. Застелить противень фольгой, выложить кебабы, слегка полить ананасовой глазурью. Запекать в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Затем кебаб перевернуть, полить оставшейся глазурью и запекать до зарумянивания.

Курица с яблоками

Что понадобится:

1 тушка курицы, 4 яблока, 3 зубчика чеснока, ½ стакана миндаля, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 2 яйца, 3 ст. л. воды, 1 ст. л. растительного масла, приправа для курицы, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Курицу натереть внутри и снаружи солью и перцем, оставить на 1 ч. 3 яблока вместе с кожурой натереть на терке, смешать с крупно нарубленным миндалем. Овсяные хлопья залить водой. Желтки отделить от белков. Желтки растереть с маслом, а белки взбить в пену. Смешать яблоки, орехи, овсяные хлопья, желтковую и белковую массы. Курицу наполнить начинкой, разрез зашить. Сверху натереть тушку смесью оставшегося тертого яблока с чесноком, завернуть в фольгу. Запекать в духовке, разогретой до 250 °С, 50 мин. Оставить курицу в фольге еще на 15 мин, затем подать на стол.

Куриное филе с ананасами

Что понадобится:

450 г куриного филе, 600 г консервированных ананасов, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кукурузного крахмала, ⅓ стакана меда, ½ стакана сладкой горчицы, 1 ч. л. тимьяна, ½ ч. л. молотого перца, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Куриное филе нарезать кусочками, натереть смесью тимьяна, соли и перца и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Консервированные ананасы вынуть из банки, нарезать кубиками, сок слить в отдельную емкость. 2 ст. л. ананасового сока смешать с кукурузным крахмалом до однородности. Оставшийся сок смешать с горчицей, медом и мелко нарубленным чесноком, влить эту смесь в сковороду с мясом, довести до кипения, после чего убавить огонь, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем мясо вынуть. В соус, оставшийся в сковороде, влить смесь кукурузного крахмала с соком, прокипятить, помешивая, 2 мин. Подавать куриное мясо, украсив кубиками ананасов, свежей зеленью и обильно полив соусом.

Куриные ножки с карри и фруктами

Что понадобится:

4 куриные ножки, 1 стакан риса, 4 ломтика ананаса, 1 банан, 1 яблоко, 2 болгарских перца, 1 стебель лука-порея, 2 ст. л. хереса, 2 стакана куриного бульона, ½ стакана нежирных сливок, 6 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. карри, ½ ч. л. молотого перца чили, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рис отварить в курином бульоне до готовности. Взбить 4 ст. л. растительного масла с 2 ч. л. карри, чили, солью и черным перцем по вкусу. Этой смесью смазать куриные ножки, обжарить их в оставшемся растительном масле на сильном огне, а затем тушить на слабом огне 20 мин. Готовые куриные ножки вынуть из сковороды. Для соуса лук-порей нарезать кольцами, тушить в оставшемся от жарки соке несколько минут. Очищенное яблоко и болгарский перец нарезать кубиками, добавить к луку, тушить 3 мин. Затем добавить ананасы, нарезанные маленькими кусочками, влить сливки и херес, приправить оставшимися карри, солью и черным перцем. Выложить на блюдо рис, сверху – куриные ножки, полить приготовленным соусом и украсить кусочками банана.

Куриные ножки с шампиньонами и тыквой

Что понадобится:

4 куриные ножки, 250 г шампиньонов, 400 г мякоти тыквы, зелень петрушки, растительное масло, соль, черный перец

И начинаем готовить:

Куриные ножки вымыть, обсушить, натереть солью, перцем и положить в форму для запекания. Сверху распределить тыкву, нарезанную небольшими кубиками, и шампиньоны, нарезанные пластинками, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Форму накрыть крышкой или листом фольги. Запекать блюдо в духовке при температуре 190 °С в течение 1 часа.

Рагу с куриным филе

Что понадобится:

500 г куриного филе, 1 банка консервированной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 3 болгарских перца, 2 стручка острого перца, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. кориандра, 1 ч. л. паприки, молотый черный перец, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарубить. Болгарский перец нарезать соломкой, а острый – очень тонкими колечками. Мясо вместе с луком обжарить в масле, добавить нарезанный перец и тушить 3 мин. Добавить фасоль с жидкостью, кукурузу, кориандр, паприку, сахар, соль и перец, влить 500 мл воды и тушить 25–30 минут. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленный чеснок, зеленый лук и петрушку.

Курица, фаршированная овощами

Что понадобится:

1 тушка курицы, ½ упаковки замороженных овощей-ассорти, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ломтика булочки, ½ стакана сметаны, растительное масло, 2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Овощи разморозить. Курицу натереть смесью соли и перца. Для начинки сметану, горчицу и яйца взбить миксером. Добавить булочку, нарезанную кубиками, размороженные овощи, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Курицу наполнить начинкой, разрез зашить нитками. Поверхность курицы смазать маслом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, чуть больше 1 часа.

Курица с лапшой

Что понадобится:

100 г куриного филе, 50 г лапши из твердых сортов пшеницы, 1 луковица, зелень, 3 ст. л. сливок, 1 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в растительном масле вместе с рубленым луком. Посолить, поперчить, полить свежевыжатым лимонным соком, влить сливки и тушить 10 мин. Лапшу отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Лапшу положить в сковороду к курице, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Куриные крылышки по-китайски

Что понадобится:

12 куриных крылышек, 3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня имбиря, сок 1 лимона, 3 ст. л. соевого соуса, 1–2 ч. л. меда, ½ ч. л. острого красного перца

И начинаем готовить:

Для маринада чеснок пропустить через пресс, добавить тертый имбирь, лимонный сок, соевый соус, мед и острый перец, тщательно перемешать. Крылышки залить маринадом и оставить на 8—12 ч (на ночь). Разогреть духовку до температуры 220 °С. Выложить крылышки в форму и запекать в духовке, время от времени поливая маринадом, до красивого темно-золотистого цвета (25–30 минут).

Куриные отбивные по-гавайски

Что понадобится:

300—400 г куриного филе, 200 г консервированных ананасов, 1 помидор, 150 г сыра, 2 яйца, мука, растительное масло, низкокалорийный майонез, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриное филе нарезать ломтиками, натереть солью и перцем, слегка отбить. Из яиц и муки приготовить кляр, обмакнуть отбивные и обжарить в масле с двух сторон. Готовые отбивные выложить на противень, смазать майонезом. Сверху на каждую отбивную выложить ломтик ананаса, кружочек помидора и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 10 минут.

Куриная грудка в апельсиновом соусе

Что понадобится:

100 г куриной грудки, 2 апельсина, 2 ч. л. тертой цедры лимона, 1 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. газированной минеральной воды, перец, соль

И начинаем готовить:

Куриную грудку нарезать ломтиками, слегка отбить. Смешать растительное масло и газированную воду, вылить в сковороду. Когда смесь разогреется, выложить в сковороду мясо и обжарить с двух сторон. Из 1 апельсина отжать сок. Оставшийся апельсин очистить, нарезать тонкими ломтиками. Куриное мясо посолить, поперчить, посыпать тертой цедрой лимона, полить апельсиновым соком. Сверху распределить ломтики апельсина, закрыть сковороду крышкой и тушить мясо 10 минут.

Пикантная индейка с рисом

Что понадобится:

400 г нежирного мяса индейки, 2 стакана длиннозернистого риса, 400 г помидоров, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 ч. л. рубленого базилика, 2 стакана бульона, ¼ ч. л. чесночного порошка, ¼ ч. л. острого перечного соуса

И начинаем готовить:

Мясо индейки отварить, вынуть из бульона, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить нарезанные помидоры, базилик, чесночный порошок и острый перечный соус, довести до кипения на среднем огне. Всыпать рис, уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой, варить 20 мин. Добавить консервированный зеленый горошек и нарезанное мясо индейки, томить на слабом огне 5 минут.

Филе индейки в апельсиновой глазури

Что понадобится:

450 г филе индейки, 1 апельсин, ⅓ стакана апельсинового желе, 1 ч. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1 ст. л. тертого корня имбиря, ½ ч. л. соли, перец

И начинаем готовить:

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть масло на среднем огне. Положить мясо индейки на сковороду, посыпать солью и перцем, обжарить до светло-золотистой корочки (примерно по 4 мин с каждой стороны). Апельсиновое желе смешать с уксусом и тертым имбирем, выложить смесь в сковороду к индейке, тушить 5 мин. Апельсин очистить от кожуры, пленок и косточек, разделить на дольки, выложить в сковороду к мясу, тушить 5 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Индейка с рисом и ананасом

Что понадобится:

400 г отварного мяса индейки, 1 стакан риса, 1 ананас, 2 помидора, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 луковицы, зелень петрушки, куриный бульон, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Морковь, корень сельдерея и лук очистить, нарубить, слегка обжарить в масле. Добавить промытый рис, обжаривать все вместе несколько минут, перемешивая. Влить кипящий бульон и тушить на слабом огне под крышкой 15–20 мин. Добавить отварное мясо, нарезанное кубиками, измельченные помидоры, консервированный зеленый горошек, перец, соль, лавровый лист, тушить 5—10 мин. В конце приготовления добавить нарезанный маленькими кубиками ананас. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

Грудка индейки под цитрусовым соусом

Что понадобится:

2 кг грудки индейки, зелень петрушки, зелень тимьяна, зелень розмарина, сок и цедра 2 апельсинов, сок и цедра 1 лимона, паприка, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Мясо промыть, обсушить с помощью бумажного полотенца. Зелень петрушки, тимьяна и розмарина мелко нарубить, добавить тертую цедру апельсинов и лимона, перец, соль, тщательно перемешать. Индейку натереть смесью, положить в форму для запекания, полить смесью апельсинового и лимонного соков, посыпать паприкой. Запекать индейку в духовке при температуре 165 ˚С в течение 2,5 ч. Время от времени поливать образующимся соком. Если мясо начнет подсушиваться, прикрыть индейку фольгой.

Индейка с грибами и картофелем

Что понадобится:

150 г филе индейки, 150 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе индейки нарезать кубиками, обжарить в масле. Добавить нарезанные шампиньоны, лук и рубленый чеснок, жарить 5 мин. Посолить, поперчить, полить лимонным соком, накрыть крышкой и томить на слабом огне 15 мин. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. Добавить в сковороду к мясу, перемешать и тушить 5 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Индейка с начинкой

Что понадобится:

1 тушка индейки (4 кг), ½ стакана сметаны, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 1 ст. л. майорана, молотый черный перец, соль по вкусу

*Для начинки:*1 стакан изюма, ½ стакана кураги, 1 стакан ядер грецких орехов, ½ стакана очищенного миндаля, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, ½ стакана сливок, 2 ст. л. сливочного масла, ½ стакана сахара

И начинаем готовить:

Индейку натереть солью и перцем, полить лимонным соком и оставить на 30 мин. Изюм и курагу промыть. Курагу нарезать кусочками. Миндаль залить кипятком, промыть холодной водой, очистить от кожицы. Сливочное масло разогреть в сковороде, обжарить грецкие орехи, миндаль, изюм и курагу в течение 5 мин на слабом огне, постоянно помешивая. Добавить сахар и подогревать, пока он не растает. Влить сливки, положить рубленую зелень петрушки, перемешать и снять с огня. Дать остыть. Приготовленной начинкой наполнить индейку, разрез зашить толстыми нитками. Индейку смазать сметаной, посыпать майораном, выложить на смазанный маслом противень, влить 2 ст. л. воды. Запекать в духовке при температуре 180 °С 2–2,5 ч, время от времени поливая образующимся соком. Спустя 1 ч индейку вынуть, крылья и бедра обернуть фольгой, чтобы они не подгорели, и запекать в духовке до готовности.

Индейка с лимоном и базиликом

Что понадобится:

750 г филе индейки, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 лимона, 2 пучка базилика, 500 мл куриного бульона, 1 ст. л. масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Базилик вымыть, обсушить, мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс, смешать с базиликом и тертой цедрой 1 лимона. Очищенные лимоны нарезать тонкими ломтиками. Под кожицу индейки сначала положить слой базилика с чесноком, а затем ломтики лимона. После этого закрепить кожицу с помощью зубочисток. Смазать мясо растопленным маслом, посолить и поперчить. Разогреть духовку до температуры 160 °С. Морковь, корень сельдерея и лук очистить, мелко нарезать, выложить на противень и залить куриным бульоном. Противень с овощами установить в духовку на самый нижний уровень. Подготовленное мясо уложить на решетку и поставить в духовку над противнем с овощами. Запекать мясо примерно 1 ч, часто поливая соусом с нижнего противня. Готовое мясо завернуть в фольгу и оставить на 20 мин. Овощи с соусом переложить в чашу блендера, измельчить до однородности, посолить и поперчить. Филе нарезать ломтиками и подавать с приготовленным соусом из овощей.

Солянка по-грузински

Что понадобится:

400 г мяса, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана виноградного вина, 2–3 ст. л. мясного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, зелень, перец, соль

И начинаем готовить:

Мясо нарезать небольшими кусочками и вместе с мелко нарезанным репчатым луком обжарить в масле на сковороде. Переложить в сотейник, добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, чеснок, томатную пасту, посолить, поперчить, влить виноградное вино, мясной бульон и тушить под крышкой 30–40 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Шашлычки из индейки

Что понадобится:

500 г филе индейки, 8 помидоров черри, 1 яблоко, 8 шт. чернослива без косточек, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, ½ пучка петрушки, 200 мл белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 2 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Мясо нарезать кубиками. Чеснок пропустить через пресс, смешать с рубленой зеленью петрушки, добавить вино, горчицу, соль и перец. Замариновать в этой смеси мясо на 3 ч. Помидоры и чернослив промыть. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать крупными ломтиками, полить лимонным соком. Луковицы разрезать на 4 части. Мясо вынуть из маринада, обсушить. На шампуры, смазанные растительным маслом, нанизать по очереди мясо, помидоры, ломтики яблока, лук и чернослив. Шашлычки обжаривать в растительном масле на сковороде, переворачивая, около 15–20 минут.

Телятина с кабачками

Что понадобится:

500 г телятины, 1 луковица, 2 кабачка, листья салата, 3 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, перец, соль

И начинаем готовить:

На крупных кусках мяса сделать глубокие надрезы крест-накрест, натереть солью и перцем. Обжарить мясо с двух сторон в растительном масле, сбрызнуть лимонным соком. Добавить лук, нарезанный полукольцами, влить немного воды, тушить до готовности мяса. Кабачки нарезать кружочками, посолить и обжарить в масле с двух сторон. Подавать мясо с кабачками на листьях салата.

Телятина с морковью

Что понадобится:

300 г филе телятины, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, перец, соль, лимонный сок

И начинаем готовить:

В куске мяса сделать несколько глубоких надрезов, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, дать постоять 10–15 мин. Нашпиговать мясо тонкими брусочками моркови и натереть пропущенным через пресс чесноком, дать постоять еще 10–15 мин. Затем мясо завернуть в фольгу, поместить в духовку и запекать при температуре 170–200 °С до готовности (50–60 минут).

«Горячая шуба»

Что понадобится:

500 г говядины, 5–6 картофелин, 2 помидора, 3–4 болгарских перца, 1 морковь, 150 г консервированного зеленого горошка, 2–3 луковицы, 50 г сыра, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить нарезанное кубиками мясо, посолить, поперчить. Сверху распределить нашинкованный полукольцами репчатый лук и болгарский перец. Картофель очистить, нарезать тонкими брусочками, выложить сверху. Посыпать тертой морковью и сыром, выложить консервированный зеленый горошек и ломтики помидоров, посолить, поперчить. В форму влить немного воды и поместить в духовку. Запекать при температуре 180 °С 1 час.

Мясо, фаршированное клюквой

Что понадобится:

1 кг говядины (целым куском), 200 г клюквы (или брусники), 2 головки чеснока, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

В мясе сделать глубокие надрезы, натереть толченым чесноком, солью и перцем. В надрезы положить ягоды клюквы или брусники. Из оставшихся ягод отжать сок, смазать поверхность мяса и поставить на несколько часов в холодное место для маринования. После этого поместить в духовку и запекать при температуре 200–220 °С 10 мин. Затем температуру снизить до 150 °С и запекать мясо до готовности. Подавать в холодном или горячем виде, нарезав ломтиками.

Холодный ростбиф с ореховым соусом

Что понадобится:

1,5 кг говяжьей вырезки (целым куском), 2 помидора, зелень петрушки, перец, соль

*Для соуса:*5 ст. л. уксуса, 4 ст. л. орехового масла, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар, перец

И начинаем готовить:

Мясо целым куском посолить, поперчить и запечь в духовке. Готовое мясо остудить, нарезать тонкими ломтиками, свернуть в трубочки и выложить на блюдо. Украсить веточками петрушки и ломтиками помидоров. Для соуса ореховое масло смешать с растительным, взбить с уксусом, сахаром, солью и перцем. Подавать мясо, полив соусом.

Котлеты рубленые паровые

Что понадобится:

300 г говядины, 100 г пшеничного хлеба, ½ стакана молока, соль

*Для соуса:*300 мл бульона, 2 ст. л. сливок (или сливочного масла), 2 ч. л. муки, лимонный сок, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Мясо дважды пропустить через мясорубку (второй раз с намоченным в молоке хлебом), посолить и сформовать котлеты. Уложить их в смазанный маслом сотейник и, добавив немного бульона, припустить в течение 15–20 мин. Затем котлеты вынуть, а из бульона и подсушенной муки приготовить белый соус. Заправить его сливками или маслом, лимонным соком, молотым черным перцем и солью, процедить. Подавать котлеты, полив соусом.

Свинина по-корейски

Что понадобится:

400 г свинины, 3 моркови, 1 луковица, растительное масло, соевый соус, семена кунжута, щепотка имбиря, красный перец

И начинаем готовить:

Мясо нарезать кубиками, обжарить в сковороде вместе с рубленым луком. Морковь нарезать соломкой, посолить, подождать, пока пустит сок. К почти готовому мясу добавить морковь, кунжут, имбирь, перец, соевый соус, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Запеченная свинина

Что понадобится:

300 г свиной грудинки, 1 кабачок, 3 моркови, 1 зубчик чеснока, ½ ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Грудинку нарезать порционными кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить, натереть измельченным чесноком. Мясо выложить в форму, смазанную маслом, плотно накрыть фольгой. Запекать в хорошо разогретой духовке 1 ч. Морковь и кабачок нарезать тонкой соломкой, добавить в форму к мясу, слегка сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке, не накрывая фольгой, до готовности овощей.

Сочная свинина с овощами

Что понадобится:

1 кг филе свинины, 1 кабачок, 3 помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Все овощи вымыть и нарезать: помидоры – ломтиками, перец и лук – полукольцами, кабачок – кружочками. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать и оставить на 10–15 мин, чтобы пустили сок. Мясо разрезать на кусочки. На дно смазанной маслом формы выложить нарезанные кабачки и часть лука. На овощную подушку выложить мясо, сверху – оставшиеся овощи, полить все овощным соком. Запекать около 1 ч, время от времени поливая выделяющимся соком.

Свинина тушеная

Что понадобится:

500 г свинины, 2 болгарских перца, 2 моркови, 2 луковицы, зелень петрушки, растительное масло, 50 г муки, 50 г томатной пасты, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Свинину нарезать кусочками, обжарить в растительном масле до румяной корочки. Морковь и лук нарезать маленькими кубиками, обжарить в масле, оставшемся от жарки мяса. Свинину и обжаренные овощи положить в кастрюлю, добавить нарезанный болгарский перец, залить до половины водой, посолить, поперчить и тушить на слабом огне под крышкой. За 15 мин до готовности положить лавровый лист. Приготовленную свинину и лавровый лист вынуть. В бульон, оставшийся после тушения, добавить муку и томатную пасту, тщательно перемешать и томить на слабом огне до загустения, в конце приготовления посолить. Соус вместе с овощами протереть через сито. Полить им мясо и подать на стол.

Свиной гуляш

Что понадобится:

1 кг свиного гуляша, 3 болгарских перца, 500 г лука, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 75 мл мясного бульона, 3 ст. л. хереса, 3 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. крахмала, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Топленое масло разогреть в сотейнике, обжарить в нем мясо, нарезанное крупными кубиками. Добавить лук, нарезанный полукольцами, жарить 5 мин. Посолить, поперчить, влить бульон и тушить, накрыв крышкой, 45 мин. Добавить нарезанный болгарский перец, перемешать, тушить 10 мин. Крахмал развести в небольшом количестве воды, влить, перемешивая, в сотейник. Добавить рубленую зелень петрушки, посолить, поперчить, добавить херес и прогреть до начала кипения.

Свинина, маринованная в соевом соусе

Что понадобится:

500 г свинины, 200 мл соевого соуса, 2 ч. л. семян кунжута, 1 ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. красного перца, зеленый лук (или петрушка), растительное масло

И начинаем готовить:

Смешать соевый соус, кунжут, имбирь, перец. Добавить мелко нарезанный лук, перемешать. В маринад положить мясо, нарезанное кусочками, поставить в холодильник на 2–3 ч. После этого маринад слить, мясо выложить в форму, смазанную маслом, сверху распределить лук и кунжут. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С 40–50 минут.

Медальоны с брокколи

Что понадобится:

100 г постного филе свинины, 150 г брокколи, 5 ст. л. нежирных сливок, зелень укропа, растительное масло, перец, соль, лимонный сок

И начинаем готовить:

Филе свинины нарезать ломтиками, немного посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обжарить в масле по 3 мин с каждой стороны. Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин. После чего капусту вынуть, в бульон добавить сливки, зелень укропа и уварить соус до загустения. Подавать медальоны с брокколи, полив соусом.

Отварной язык

Что понадобится:

500 г языка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, лавровый лист, 6 горошин черного перца, соль

И начинаем готовить:

Язык залить кипящей водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 2 ч. После этого добавить лук, морковь, корень петрушки, соль, специи и варить еще 1 ч. Готовый язык вынуть из бульона, снять с него кожу под струей холодной воды. Нарезать язык ломтиками, украсить овощами. Подавать с соусом из хрена.

Язык тушеный

Что понадобится:

1 кг языка, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1½ стакана томатного сока, 120 г сливочного масла, 1½ ст. л. муки, 1,5 ст. л. уксуса, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Язык тщательно вымыть. Обжарить в сильно разогретом масле с обеих сторон и вынуть. В масло, оставшееся после жарки, положить измельченные коренья, лук, посыпать мукой и обжарить. Затем добавить томатный сок, уксус, положить язык, влить немного воды, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и тушить на слабом огне до готовности. Готовый язык вынуть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, соус процедить и заправить маслом. Соус должен быть жидким.

Соте из креветок с кукурузой

Что понадобится:

450 г очищенных креветок, 3–4 картофелины, 2 болгарских перца, 350 г консервированной кукурузы, 1 крупная луковица, 2–3 веточки свежего майорана или душицы, 400 мл молока, 150 мл нежирных сливок, 2 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, ½ ч. л. сушеного майорана или душицы, щепотка мускатного ореха, молотый черный перец по вкусу, соль

И начинаем готовить:

Разогреть оливковое масло в большой кастрюле, обжарить в нем нарезанный лук до мягкости, не подрумянивая его. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец, консервированную кукурузу, лавровый лист, сушеный майоран или душицу и мускатный орех. Влить бульон и довести до кипения, Убавить огонь до умеренного, накрыть крышкой и варить до готовности картофеля. Влить молоко, посолить, поперчить. Как только молоко закипит, положить в соте креветок. Варить 3–5 мин на слабом огне, пока креветки не станут розовыми. Вынуть лавровый лист и влить сливки, прогреть на очень медленном огне 15 мин, следя за тем, чтобы соте не кипело. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленный свежий майоран или душицу.

Креветки с овощами

Что понадобится:

350 г очищенных креветок, 300 г брокколи, 300 г болгарского перца, 2 моркови, 300 г зеленого горошка, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. овощного бульона, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. кайенского перца, ¼ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Положить обсушенных креветок в глубокую тарелку, добавить соль и кайенский перец, хорошо перемешать. Разогреть масло в сковороде вок на сильном огне. Жарить креветок, перемешивая, в течение 5 мин. Выложить креветок в тарелку, оставив жидкость в сковороде. Нарезать лук, измельчить чеснок и положить в сковороду. Жарить в течение 3 мин. Нарезать перец, морковь и брокколи, положить их в сковороду, обжаривать, перемешивая, 2 мин. Добавить зеленый горошек, влить бульон, посолить, уменьшить огонь до среднего и готовить овощи, пока они не станут мягкими, но хрустящими (примерно 4 мин). Затем в сковороду положить обжаренных креветок, полить лимонным соком и готовить еще 1 минуту.

Мидии, запеченные с пряностями

Что понадобится:

500 г очищенных мидий, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 4 бутона гвоздики

И начинаем готовить:

Положить мидий в смазанную маслом форму, посыпать смесью петрушки, гвоздики и чеснока, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке 20 минут.

Мидии в пряном соусе

Что понадобится:

300 г очищенных мидий, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленого шалфея, 1 ст. л. рубленого базилика, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, кумин, соль

И начинаем готовить:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить и обжарить в разогретом масле 1 мин. Добавить помидоры и уксус, готовить 10 мин. Положить соль, кумин, перемешать. Добавить мидий, шалфей и базилик, готовить под крышкой 4 минуты.

Мидии, тушенные в томате

Что понадобится:

500 г очищенных мидий, 2 луковицы, чеснок, зелень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, соль

И начинаем готовить:

Подготовленных мидий разрезать пополам, посыпать перцем, солью, запанировать в муке и обжарить в масле. Добавить нашинкованный лук и измельченный чеснок, обжарить все вместе. Влить разведенную водой томатную пасту, довести до кипения и тушить 10–15 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Рагу с мидиями

Что понадобится:

250 г очищенных мидий, ½ кочана цветной капусты, 1 цукини, 1 черешок сельдерея, 2 болгарских перца, 100 г оливок, растительное масло, мука, соль

И начинаем готовить:

Мидий запанировать в муке и обжарить в разогретом растительном масле до румяной корочки (примерно 3 мин). Цветную капусту разобрать на соцветия. Цукини, сельдерей и болгарский перец нарезать небольшими кубиками. В отдельной сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить овощи 7 мин. Добавить мидий и оливки, посолить, поперчить и готовить 2–3 минуты.

Плов с мидиями

Что понадобится:

400 г очищенных мидий, 200 г риса, 4 помидора, 1–2 болгарских перца, 3 небольшие луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Мидии вымыть и слегка обжарить вместе с нарезанным луком. В конце жарки добавить нарезанный болгарский перец и протертые помидоры, перемешать. Всыпать промытый рис, посолить, поперчить, залить горячей водой и тушить на слабом огне 15–20 минут.

Кальмары с овощами в сметане

Что понадобится:

500 г филе кальмаров, 1 морковь, 1 луковица, 200 г сметаны, растительное масло, 2 ст. л. муки, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Очищенное филе кальмаров отбить, нарезать, посолить и поперчить, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета. Спассеровать натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук. В сотейник уложить слоями кальмаров и лук с морковью, посолить, поперчить, залить сметаной и тушить 10 минут.

Шашлык из кальмаров

Что понадобится:

500 г кальмаров, 1 пучок зеленого лука, 1 лайм, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы или мяты, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. перца чили, 1 ч. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Смешать растительное масло, уксус, перец чили, сахар, соль и добавить мелко нарубленную зелень кинзы или мяты. Очистить кальмаров, нарезать их кусочками длиной 15–20 см, залить подготовленной смесью и мариновать 1–1,5 ч. Нанизать мясо кальмаров на 4 шампура. Готовить на гриле в течение 3–4 мин, постоянно поворачивая шампуры. Кальмаров нельзя пережаривать, иначе они будут жесткими. Прогреть соус, в котором мариновались кальмары. Подавать кальмаров, посыпав рубленым зеленым луком, украсив ломтиками лайма и полив соусом.

Рагу из кальмаров

Что понадобится:

700 г кальмаров, 6 картофелин, 2–3 маленьких кабачка, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 2½ стакана сметанного соуса, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров очистить, промыть, отварить 2 мин, а затем нарезать квадратиками и слегка обжарить. Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить. Отдельно обжарить нарезанные морковь, лук и корень петрушки. Подготовленные овощи положить в толстостенную посуду, залить сметанным соусом, добавить томатную пасту, тушить 5—10 мин. Кабачки нарезать кубиками, обжарить отдельно и вместе с подготовленными кальмарами добавить к овощам. Посолить, поперчить, положить лавровый лист и тушить 15–20 мин. За 5 мин до готовности добавить мелко нарезанный чеснок. Подавая на стол, посыпать рагу мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Кальмары тушеные

Что понадобится:

1,5 кг кальмаров, 10 помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 100 мл белого сухого вина, 6 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров очистить, вымыть, нарезать кусочками, обжарить в масле. Влить вино, тушить 5 мин. Затем положить протертые помидоры, посолить, поперчить, тушить до полной готовности. В самом конце приготовления добавить тертый чеснок и рубленую зелень.

Кальмары с ореховым соусом

Что понадобится:

500 г кальмаров, 2 зубчика чеснока, ядра 7 грецких орехов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 кусочек белого хлеба, соль

И начинаем готовить:

Кальмаров отварить, нарезать соломкой. Для соуса чеснок, грецкие орехи и размоченный в воде хлеб пропустить через мясорубку, тщательно растереть с оливковым маслом и солью. Приготовленным соусом заправить кальмаров, оставить на 10 минут.

Кальмары с луком

Что понадобится:

800 г филе кальмаров, ¾ луковицы, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Кальмаров очистить, промыть, слегка отбить, отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин. Затем тонко нашинковать и обжарить в растительном масле в течение 3–5 мин. Добавить нашинкованный лук, перемешать и жарить еще несколько минут.

Филе акулы

Что понадобится:

600 г филе акулы, 3 помидора, 3 болгарских перца, 2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Филе акулы нарезать порционными кусками, обжарить в половине нормы масла до легкого зарумянивания. Обжаренную рыбу выложить на противень, сверху распределить нарезанный болгарский перец. Запекать в духовке при температуре 180 °С примерно 10 мин, после чего выложить на блюдо. Для соуса лук мелко нарезать, обжарить в оставшемся оливковом масле до мягкости. Добавить пропущенный через пресс чеснок и очищенные от кожицы нарезанные помидоры, посолить, поперчить и тушить, пока соус не выпарится наполовину. Подавать запеченную рыбу вместе с соусом.

Нежная семга в фольге

Что понадобится:

200 г филе семги, 1 луковица, 50 г зелени укропа, ½ лимона, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Филе семги вымыть, обсушить в бумажном полотенце и нарезать порционными кусками. Затем натереть солью и свежемолотым черным перцем. Лук нарезать полукольцами. Зелень укропа нарубить. Каждый кусочек рыбы положить на лист фольги. Сверху выложить лук, немного зелени укропа и плотно завернуть. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона.

Филе горбуши в фольге

Что понадобится:

500 г филе горбуши, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Рыбу натереть солью и перцем, полить лимонным соком и растительным маслом. Завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 180 ˚С 30 минут.

Рыба по-сицилийски

Что понадобится:

1 кг сазана или горбуши, 300 г шампиньонов, 4–5 картофелин, 2 небольших кабачка, 2 луковицы, 1 лимон, 50 мл растительного масла, 150 мл воды, перец, соль, специи по вкусу

И начинаем готовить:

Крупную рыбу (сазана, горбушу и др.) очистить, выпотрошить. С обеих сторон тушки сделать симметричные надрезы на расстоянии 2–3 см и положить в них по ломтику лимона. Рыбу уложить в смазанную маслом форму. Репчатый лук нарезать кольцами, картофель – кубиками, кабачки – кружочками. Подготовленные овощи распределить вокруг рыбы, сверху положить тонкие ломтики шампиньонов, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, влить воду. Запекать в духовке на среднем огне около 40 минут.

Форель в вине

Что понадобится:

1,5 кг форели, 300 мл белого сухого вина, 1 пучок зеленого лука, несколько веточек эстрагона, 1 лимон, черный перец, соль

И начинаем готовить:

На дно кастрюли положить крест-накрест чистые деревянные палочки, влить вино. На палочки в 2–3 ряда уложить натертые солью и перцем ломтики форели, сверху посыпать крупно нарезанным эстрагоном и рубленым зеленым луком. Припустить на слабом огне 20 мин. Подавать рыбу, украсив ломтиками лимона.

Запеченная форель с медом

Что понадобится:

500 г филе форели, 3 ст. л. меда, 1 ст. л. рубленого лука-шалота, 1 ст. л. рубленого тимьяна, соль, молотый красный перец

И начинаем готовить:

В миске смешать мед, рубленый лук, тимьян, соль и перец. Филе форели смазать соусом, выложить в форму и запекать в духовке 15–20 минут.

Форель с пряностями

Что понадобится:

4 очищенных и выпотрошенных форели, 1 веточка тимьяна, 3 лавровых листа, ¼ ч. л. семян укропа, 7–8 семян кориандра, 3 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбу промыть и обсушить. Растолочь семена укропа и кориандра, измельчить лавровый лист, нарубить тимьян. Рыбу посолить и поперчить внутри и снаружи, положить в глубокую тарелку, посыпать тимьяном, лавровым листом, кориандром, укропом, полить оливковым маслом и оставить мариноваться на 1 ч. Каждую рыбу завернуть в фольгу, поместить в духовку и запекать при высокой температуре 20 мин. Подавать, украсив ломтиками лимона.

Лосось под соусом с анисовым ликером

Что понадобится:

500 г филе лосося, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. горчицы, 1 ч. л. анисового ликера, ½ ч. л. уксуса, 2 веточки укропа, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе лосося разрезать на большие порционные ломтики, обжарить в растительном масле по 4 мин с обеих сторон. Для соуса оливковое масло смешать с 1 ст. л. воды, горчицей, анисовым ликером, уксусом, солью и перцем, добавить нарезанный укроп. Рыбу подавать с приготовленным соусом.

Лосось гриль

Что понадобится:

500 г филе лосося, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, сок ½ лимона, 1 ч. л. томатной пасты, 1 ч. л. сушеного базилика, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Для соуса оливковое масло взбить с медом и лимонным соком, добавить томатную пасту, базилик, соль и перец. Филе лосося разрезать на большие порционные ломтики, смазать приготовленным соусом и оставить на 10 мин. Затем обжарить в гриле по 4 мин с каждой стороны. Подавать, полив соусом и украсив ломтиками лимона.

Отварной лосось

Что понадобится:

2 кг филе лосося, 2 моркови, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 пучок петрушки, ½ лимона, оливковое масло, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Филе лосося положить в кастрюлю, смазанную оливковым маслом. Аккуратно влить холодную воду, чтобы она покрывала лосося на ¾. Добавить нарезанную морковь, сельдерей, лук, зелень петрушки, посолить, поставить кастрюлю на плиту и довести на слабом огне до кипения. Как только в воде появятся первые пузырьки, уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить рыбу 8 мин. Снять кастрюлю с огня и отставить, пока рыба полностью не остынет (крышку не снимать). Аккуратно вынуть рыбу, положить на большой лист фольги, очистить от кожи и всех коричнево-кремовых частей, которые нужно соскрести ножом. Аккуратно переложить рыбу на сервировочное блюдо. Украсить ломтиками лимона.

Лосось с овощами

Что понадобится:

2 стейка лосося, 1 луковица, 2 болгарских перца, оливковое масло, 1 ч. л. семян тмина, соль, черный перец

И начинаем готовить:

Стейки лосося разрезать пополам, срезать кожу и удалить кости. Натереть солью, перцем и оливковым маслом. Лук и болгарский перец нарезать полукольцами. Выложить на дно формы лук, перец и ломтики рыбы. Влить немного воды, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать тмином. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке в течение 15 мин при температуре 180 ˚С. Снять фольгу и запекать еще в течение 5 мин, чтобы лосось немного подрумянился.

Лосось под шпинатным соусом

Что понадобится:

500 г филе лосося, сок ½ лимона

*Для соуса:*500 г шпината, 2 луковицы, ½ стакана оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук нарезать и спассеровать в масле до золотистого цвета. Добавить шпинат, припустить 5 мин. Охладить и размять вилкой до получения кашицы. Посолить, поперчить и взбить миксером. Перед подачей на стол довести соус до кипения. Филе лосося отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать порционными кусками и сбрызнуть соком лимона. Рыбу выложить на тарелку и полить соусом.

Тунец в сметанном соусе с горчицей

Что понадобится:

500 г тунца, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень укропа или петрушки, 1–2 лавровых листа, перец, соль

*Для соуса:*100–150 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1–2 ст. л. уксуса, сахар, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и отварить в воде с добавлением кореньев, лука, лаврового листа, соли и перца. Для соуса готовую горчицу растереть с уксусом, солью и сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Треска отварная с морковью и лимоном

Что понадобится:

600—800 г трески, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, ½ лимона, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, сливочное масло

И начинаем готовить:

Треску нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, нашинкованные морковь и сельдерей, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец и соль. Поверх рыбы положить ломтики лимона. Залить водой таким образом, чтобы она только прикрывала рыбу. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности.

Отварной судак с овощами

Что понадобится:

1 кг судака, 1 кг картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, ½ стакана молока, лавровый лист, перец, соль

И начинаем готовить:

Судака очистить, разрезать на порционные куски. Очищенные морковь и лук нарезать тонкими кружочками, картофель – крупными дольками. Уложить на дно кастрюли морковь, лук, картофель, влить 1,5 стакана воды, посолить. Куски рыбы уложить поверх овощей, добавить перец и лавровый лист. Тушить под крышкой на слабом огне в течение 1 ч, не перемешивая (желательно встряхивать кастрюлю через каждые 10 мин, чтобы овощи не пригорели). Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и тушить еще 15–20 минут.

Филе судака с корочкой из зелени

Что понадобится:

600 г филе судака с кожей, 4 крупных шампиньона, 2 луковицы, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, базилика и лука-резанца, 1 отварной яичный желток, 100 мл белого сухого вина, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Шампиньоны и лук нарезать, сложить в чашу блендера. Добавить зелень, отварной яичный желток, сливочное масло и панировочные сухари, измельчить до однородности. Рыбное филе разрезать на большие порционные ломтики, посолить и поперчить. Уложить подготовленную рыбу кожей вниз в смазанную маслом форму. Сверху смазать грибной смесью, влить вино и запекать в духовке при температуре 225 °С 12–15 мин. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Судак в фольге с помидорами

Что понадобится:

1 судак, 4 помидора, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Судака очистить, выпотрошить, промыть. Обсушить бумажным полотенцем, натереть солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. Очищенный лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Внутрь рыбы положить лук, нарезанные кружочками помидоры и мелко нарезанную зелень петрушки. Духовку разогреть до 180 ˚С. Лист фольги смазать маслом, выложить судака. Затем завернуть фольгу так, чтобы не вытекал сок. Положить на противень и запекать до готовности (30 мин). Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Судак, тушенный в горшочке с белым вином

Что понадобится:

500 г судака, 30 г сливочного масла, 1–2 стакана белого столового вина, 1 лимон, перец, соль

И начинаем готовить:

Очистить рыбу, выпотрошить, вымыть, промокнуть бумажным полотенцем, разрезать на порционные куски и выложить в глиняные горшочки. Рыбу до половины залить некрепким столовым вином, сверху положить по кусочку сливочного масла, нарезанный ломтиками лимон без косточек, посолить, поперчить, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 15–20 минут.

Толстолобик, фаршированный овощами

Что понадобится:

1 толстолобик (1 кг), 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, зелень петрушки, 5 ст. л. майонеза, растительное масло, соль, белый перец

И начинаем готовить:

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Натереть смесью соли и перца внутри и снаружи. Морковь натереть на терке, добавить мелко нашинкованный лук, рубленую зелень, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Приготовленной массой начинить толстолобика, разрез зашить. Рыбу смазать пропущенным через пресс чесноком, на спинке сделать несколько глубоких надрезов. Завернуть толстолобика в фольгу, уложить на противень, запекать в духовке 30 мин при температуре 180 ˚С. Затем фольгу приоткрыть, в надрезы вложить ломтики очищенного лимона и запекать толстолобика до румяной корочки.

Палтус с помидорами

Что понадобится:

500 г филе палтуса, 400 г консервированных помидоров, 1 болгарский перец, 1 луковица, зелень петрушки, 1 стакан рыбного бульона, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного соуса, 1 лимон, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Филе палтуса промыть, разрезать на порционные куски и обжарить в масле по 3 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить и переложить рыбу в форму. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5–6 мин. Лук очистить, мелко нарубить, обжарить в оставшемся масле в течение 2 мин. Добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный болгарский перец, влить томатный соус и горячий бульон, готовить в течение 7–8 мин. Перед подачей на стол выложить куски рыбы в глубокое блюдо, залить томатным соусом, оформить ломтиками лимона и зеленью.

Окунь, тушенный в белом вине

Что понадобится:

1 кг филе окуня, 2 ст. л. белого сухого вина или вермута, несколько веточек петрушки и укропа, молотый черный перец, молотый красный перец, 100 мл воды, соль

И начинаем готовить:

Филе окуня посолить, поперчить, выложить в тефлоновую сковороду, добавить воды. Посыпать мелко нарубленной зеленью и тушить под крышкой примерно 10 мин, затем влить вино и, если необходимо, немного воды и тушить еще 10 мин. Можно подавать на стол как горячее или холодное блюдо вместе с салатом.

Окунь с травами

Что понадобится:

500 г филе окуня, 1–2 луковицы, по 2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, 300 мл воды, 1 кубик рыбного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, сок ½ лимона, сушеные пряные травы, перец, соль

И начинаем готовить:

Масло растопить в кастрюле с толстым дном. Положить рубленый лук и пассеровать несколько минут. Добавить нарезанное рыбное филе, обжарить вместе с луком, посолить, поперчить. Муку и бульонный кубик размешать с водой, влить в кастрюлю. Добавить лимонный сок, рубленую зелень и сушеные пряные травы. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить рыбу на слабом огне 15 мин. Готовность рыбы проверить вилкой. Подавать, украсив ломтиками лимона.

Филе морского окуня с овощной смесью

Что понадобится:

800 г филе морского окуня, 2 цукини, 1 баклажан, 3 помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки, 1 стакан белого сухого вина, 8 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Рыбу посолить, поперчить, полить лимонным соком, оставить на 30 мин. Баклажан нарезать кубиками, посолить, оставить на 10 мин, затем промыть водой. В сковороде обжарить нарезанный лук. Добавить баклажаны, жарить 5 мин. Затем положить нарезанные кубиками цукини и нашинкованный болгарский перец, жарить, перемешивая, 3 мин. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить в сковороду к овощам, тушить 3 мин. Обжаренные овощи переложить в сотейник, добавить рубленый чеснок, тимьян, вино, соль и перец. Сверху уложить нарезанное рыбное филе, накрыть крышкой и тушить 30 мин. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Окунь с овощным рагу

Что понадобится:

800 г филе окуня, 250 г брокколи, 250 г картофеля, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки, 500 мл мясного бульона, 200 мл сливок, 1 ст. л. сливочного масла, сок ½ лимона, 1 ст. л. карри, кориандр, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбу посолить, поперчить, полить лимонным соком, оставить на 30 мин. В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный картофель. Добавить соцветия брокколи и нашинкованный болгарский перец, обжаривать 5 мин. Посолить, поперчить, добавить карри, кориандр, влить мясной бульон и перемешать. Рыбу нарезать кубиками, положить поверх овощей. Тушить 10 мин. Влить сливки, аккуратно перемешать и тушить еще 10 минут.

Перкельт из карпа

Что понадобится:

1 карп средней величины, 4 помидора или 100 г томатной пасты, 2 красных болгарских перца, 5 луковиц, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого красного перца, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Обработанную рыбу разделать на филе с кожей, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить до полуготовности. В сотейнике спассеровать мелко нарезанный лук, приправить его солью и красным перцем. Добавить нашинкованный болгарский перец, нарезанные помидоры и куски карпа, влить немного воды и тушить на слабом огне 15 минут.

Карп на углях

Что понадобится:

1 карп, 1 стакан риса, 1 морковь, 1 свежий огурец, 2 луковицы, зелень, сливочное масло, сок 2 лимонов, приправа для рыбы, соевый соус

И начинаем готовить:

Очистить карпа, не отделяя головы. Огурец и 1 луковицу мелко нарубить. Сбрызнуть карпа внутри и снаружи соком 1 лимона, натереть приправой для рыбы и смесью из огурца и лука. Завернуть в фольгу и запекать на углях до готовности (40–50 мин). Рис отварить и слегка обжарить в сливочном масле вместе с мелко натертой морковью и мелко нарезанным луком. Аккуратно открыть фольгу, нафаршировать карпа рисом, слегка сбрызнуть лимонным соком, завернуть в фольгу и положить на угли еще на 5—10 мин. Готового карпа полить оставшимся лимонным соком, смешанным с соевым соусом.

Филе рыбы в чесночно-лимонном соусе

Что понадобится:

4 филе тиляпии или карпа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. зелени петрушки, сок ½ лимона, 3 ст. л. сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Пропущенный через пресс чеснок смешать с лимонным соком и растопленным сливочным маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль и перец, взбить до однородности. Филе рыбы выложить на противень, смазать соусом. Запекать в разогретой до 190 ˚С духовке 6–8 мин. Затем увеличить температуру и запекать еще 3–5 минут.

Тиляпия, запеченная в соусе песто

Что понадобится:

4 филе тиляпии, соль, молотый перец, панировочные сухари

*Для соуса песто:*2 стакана рукколы, ¼ стакана ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана тертого пармезана, ¼ стакана оливкового масла, соль, молотый перец

И начинаем готовить:

В блендере измельчить листья рукколы, рубленые орехи и чеснок. Добавить тертый пармезан, соль, перец, влить оливковое масло и тщательно взбить. Филе рыбы натереть солью и перцем, запанировать в сухарях и выложить в форму, смазанную маслом. Рыбу полить соусом и запекать в духовке при температуре 200 ˚С 10 минут.

Скумбрия отварная с маринованным красным перцем

Что понадобится:

600—800 г скумбрии, 150 г маринованного красного перца, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 1,5 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить (мелкую рыбу использовать целиком). Маринованный красный перец очистить от кожицы, нарезать соломкой. Такой же соломкой нашинковать корень петрушки и репчатый лук. Выложить овощи в сотейник, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу. Варить до готовности. Осторожно слить бульон, выпарить его в отдельной посуде до объема 2 стаканов, заправить пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом, варить 10 мин, посолить по вкусу. Отварную рыбу выложить на блюдо, полить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца.

Скумбрия в луковом соусе

Что понадобится:

8 филе скумбрии, 3 луковицы, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, ½ стакана муки, ¼ ч. л. молотого черного перца, 1–2 ч. л. соли

И начинаем готовить:

Филе скумбрии запанировать в муке, смешанной с солью и перцем, обжарить в масле по 10 мин с каждой стороны. Добавить лук, нарезанный полукольцами, жарить 5 мин. Влить 4 стакана воды, закрыть крышкой и после закипания прогреть на слабом огне в течение 5 мин. Выложить скумбрию на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Скумбрия, запеченная с яблоками

Что понадобится:

300—350 г скумбрии, 1 кислое яблоко, 1–2 зубчика чеснока, зелень петрушки, растительное масло, перец, соль

И начинаем готовить:

Рыбу вымыть, очистить. Яблоко натереть на терке, смешать с зеленью, чесноком, солью и перцем. Яблочную смесь разделить на 3 части. Часть положить внутрь рыбы, часть – на дно формы для запекания, смазанной маслом. На смесь выложить рыбу, поверх нее распределить третью часть яблочной смеси. Запекать в духовке при температуре 200 °С 20–25 минут.

Ставрида с луком и изюмом

Что понадобится:

2 ставриды, 3 луковицы, 100 г изюма, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбу очистить, выпотрошить, натереть солью и перцем. Лук очистить, разрезать пополам и, не нарезая, обжарить в течение 10 мин на слабом огне в оливковом масле, перемешивая и не давая зарумяниться. Добавить изюм, сахар, перец, соль и жарить на слабом огне до золотистого оттенка. Выложить треть лука с изюмом на противень, сверху положить рыбу, поверх нее распределить оставшуюся часть луковой смеси. Запекать в духовке при температуре 210 °С 30 минут.

Сардины с острым перцем

Что понадобится:

500 г сардин, 2 яйца, 1 лимон, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, 1 лавровый лист, тимьян, 1 острый перец чили, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Свежую рыбу очистить, разрезать вдоль позвоночника и удалить кости. Подготовленное филе посолить и поперчить, половинки соединить, положив между ними полоски острого стручкового перца. Обмакнуть рыбу во взбитые яйца и обжарить в масле с обеих сторон. Затем выложить на смазанный маслом противень, полить уксусом, добавить лавровый лист, тимьян, поставить в духовку на 10 мин. Готовую рыбу украсить ломтиками лимона и зеленью.

Минтай в томатном соусе

Что понадобится:

1,2 кг филе минтая, 500 г моркови, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 стакана томатного сока, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. сушеного укропа, перец, сахар, соль

И начинаем готовить:

Филе минтая нарезать кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на сильном огне до румяной корочки. Морковь нарезать кружочками, лук – кольцами, обжарить в растительном масле. Половину обжаренных овощей выложить на тарелку, оставшиеся овощи распределить в сковороде ровным слоем. Сверху выложить обжаренную рыбу и накрыть оставшейся частью пассерованных овощей. Томатный сок смешать с измельченным чесноком, перцем, солью, сахаром и укропом. Готовым соусом залить рыбу и тушить под крышкой 30 минут.

Филе хека с овощами в фольге

Что понадобится:

900 г филе хека, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, зелень укропа, ½ стакана сметаны, растительное масло, сок 1 лимона, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Лук очистить, нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Морковь и лук обжарить в растительном масле. Филе хека нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать укропом и сбрызнуть лимонным соком. Каждый кусок филе уложить на лист фольги, сверху положить по чайной ложке сметаны, обжаренные овощи и по тонкому ломтику помидора. Края фольги плотно завернуть и запекать рыбу в разогретой духовке 25–30 минут.

Хек, тушенный с овощами в томате

Что понадобится:

1 кг хека, 2 свеклы, 3 моркови, 3 луковицы, 1 стакан томатного соуса «Краснодарский», растительное масло, 2 ст. л. муки, перец, соль

И начинаем готовить:

Рыбу вымыть, очистить, нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке и обжарить в масле. Лук мелко нарезать, морковь и свеклу натереть на терке и по отдельности обжарить в масле до полуготовности, добавив соль и перец. На дно кастрюли с толстым дном, в которой будет тушиться рыба, выложить слой жареной свеклы. Затем, чередуя, выложить слоями рыбу, лук с морковью и оставшуюся свеклу. Томатный соус развести в 300 мл кипяченой воды, залить рыбу, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить до готовности под крышкой в течение 20 минут.

Сациви из рыбы

Что понадобится:

500 г рыбы (любой), 1 болгарский перец, 3–4 луковицы, 2–4 зубчика чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 ст. л. винного уксуса, 2 лавровых листа, 1 ч. л. кориандра, молотая корица, молотая гвоздика, 8 горошин душистого перца, молотый перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Очищенную и нарезанную на куски рыбу залить подсоленной водой так, чтобы вода только покрыла ее. Добавить лавровый лист, соль, перец горошком и варить до готовности. Готовую рыбу выложить на блюдо. Орехи истолочь или измельчить блендером вместе с чесноком, нарезанным болгарским перцем и солью. Добавить мелко нашинкованный лук, винный уксус, толченый кориандр, корицу, гвоздику, влить 1 стакан рыбного бульона и варить 10 мин. Уложенную на блюдо рыбу залить горячим соусом сациви, охладить и подать на стол.

Рыба, запеченная в томатном соусе

Что понадобится:

1 крупная рыба (целая тушка), 2 помидора, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, веточка чабреца, 4 ст. л. растительного масла, мука, 1 дес. л. аджики, 3 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, щепотка молотого красного перца, щепотка молотого черного перца, соль

И начинаем готовить:

Подготовить рыбу, отрезать голову, сделать косые надрезы на каждом боку, натереть солью и перцем. Запанировать в муке и обжарить в 2 ст. л. масла с обеих сторон. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить рубленый лук, измельченный чеснок, чабрец, аджику, томатную пасту, лавровый лист, соль и перец. Влить оставшееся растительное масло и 500 мл воды, варить на умеренном огне до образования соуса. Выложить рыбу в форму для запекания, залить готовым соусом и поставить в разогретую духовку. Запекать на слабом огне 20 минут.

Рыбное рагу

Что понадобится:

500 г любого рыбного филе, 6–7 картофелин, 5 шт. моркови, 1 луковица, 1 пучок кинзы, 150–200 г сыра, ½ стакана сметаны, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Картофель и морковь очистить, разрезать пополам, отварить до полуготовности в небольшом количестве воды. Сверху положить небольшие кусочки рыбы, посолить, поперчить, выложить нарезанный кольцами лук, посыпать рубленой кинзой, тертым сыром и залить сметаной. Тушить в духовке на максимальном огне 30 мин.

Запеченная рыба с миндалем

Что понадобится:

4 порционных кусочка любого рыбного филе, 4 ст. л. рубленого миндаля, 2 зубчика чеснока, 1 пучок розмарина, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбное филе посолить, поперчить. Противень застелить пергаментом, уложить несколько веточек розмарина, на них выложить рыбное филе. Чеснок пропустить через пресс, добавить миндаль и оставшийся рубленый розмарин, слегка обжарить в растительном масле. Приготовленную массу распределить поверх филе и запекать блюдо в духовке при температуре 200 ˚С около 25 мин. Подавать рыбу, оформив зеленью.

Рыба, тушенная в маринаде

Что понадобится:

1 кг рыбного филе, 1 кг моркови, 2 луковицы, 50 мл воды, растительное масло, 3 ст. л. томатной пасты, сок 1 лимона, 2 ч. л. уксуса, лавровый лист, гвоздика, 10 горошин черного перца, молотый перец, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Филе рыбы (подойдет любая без мелких костей) разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15–20 мин. Рыбу обжарить и переложить в глубокую кастрюлю. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. В хорошо разогретом масле спассеровать лук до прозрачности, добавить морковь, перемешать и тушить 5–7 мин. Добавить соль, сахар, томатную пасту, разведенную в небольшом количестве воды, уксус, перец горошком, лавровый лист и гвоздику, тушить еще 10 мин. Приготовленный овощной маринад выложить в кастрюлю с рыбой, аккуратно перемешать и тушить на слабом огне 15 минут.

Рыба по-гречески

Что понадобится:

600 г филе рыбы, 100 г щавеля, 100 г шпината, 2–3 помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, ½ пучка зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 1 лимон, черный перец горошком, соль

И начинаем готовить:

Репчатый лук нашинковать и спассеровать в масле. Добавить нарезанные кубиками помидоры, рубленый зеленый лук, тушить 5 мин. Положить нарезанные соломкой листья щавеля и шпината, рубленый чеснок, прогреть, всыпать мелко нарубленную зелень и перемешать. Филе рыбы нарезать ломтиками, на каждый выложить немного овощной смеси, свернуть рулетиками, уложить в сотейник. Влить немного воды, добавить перец, соль и тушить до готовности (30–50 мин). Подавать рыбу вместе с соусом, в котором она тушилась, оформив ломтиками лимона.

Рыба, тушенная в красном вине

Что понадобится:

800 г любой рыбы, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, ¾ стакана красного вина, ¾ стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбу очистить, промыть, удалить внутренности, нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Добавить нашинкованный лук, рубленый чеснок, влить воду и красное вино, тушить в течение 15–20 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Рыба в овощном соусе

Что понадобится:

1 кг филе рыбы, 3 помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать полукольцами, болгарский перец – соломкой. Чеснок и зелень измельчить. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Обжарить рыбу с обеих сторон, затем вынуть из масла. В этом же масле обжарить лук, добавить болгарский перец и тушить до мягкости. Положить чеснок, помидоры и зелень. Томатную пасту развести в 1 стакане кипяченой воды, посолить, поперчить, влить к овощам и тушить в течение 10 мин. В полученный соус положить рыбу и тушить на слабом огне 10–15 минут.

Рыба по-португальски

Что понадобится:

1 кг филе любой рыбы, 1 стакан риса, 4 помидора, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл белого вина, растительное масло, 2 ст. л. острого томатного соуса, гвоздика, тимьян, перец, соль

И начинаем готовить:

Рыбу нарезать кусочками, обжарить в масле, посолить, поперчить. Рис отварить до готовности. Для соуса помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами, чеснок и зелень мелко нарубить. Подготовленные овощи сложить в сотейник с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, тушить до образования однородной массы. Влить вино, добавить острый томатный соус, гвоздику и тимьян, довести до кипения. В приготовленный соус положить обжаренную рыбу, отварной рис, аккуратно перемешать и томить на слабом огне 10 минут.

Рыбка в фольге с овощами

Что понадобится:

1 тушка рыбы (1,5 кг), 2 болгарских перца, 1 морковь, зеленый лук, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. тертого корня имбиря, 2 ч. л. соуса чили, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Болгарский перец нарезать, морковь натереть на терке, зеленый лук и петрушку измельчить. Добавить тертый корень имбиря, соус чили, соевый соус, лимонный сок, перец и соль, перемешать. Рыбу натереть солью и перцем, смазать маслом, вложить в брюшко начинку и завернуть в фольгу. Запекать в духовке при температуре 220 °С 30 мин. Развернуть фольгу и запекать до зарумянивания.

Отварная рыба с морковью

Что понадобится:

200 г филе рыбы, 3 моркови, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, соль

И начинаем готовить:

Филе рыбы отварить вместе с очищенной морковью, посолить. Отварную рыбу нарезать кусочками, морковь – кружочками. Болгарский перец тонко нашинковать. Для заправки оливковое масло взбить венчиком с яблочным уксусом и солью. Отварную рыбу соединить с морковью и болгарским перцем, полить заправкой, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Рыба отварная с лимоном и изюмом

Что понадобится:

1 кг рыбы (трески, пикши и т. д.), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, ½ стакана изюма, 1,5 лимона, 1 стакан белого вина, 2 лавровых листа, соль, уксус по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, влить вино, немного уксуса и поставить на 1 ч в холодное место. Затем положить нарезанные дольками коренья, луковицу, промытый изюм, кружочки лимона без зерен и кожуры, лавровый лист и налить столько воды, чтобы она покрыла рыбу. Отварить рыбу до готовности. Подавать рыбу, вынув из бульона и украсив ломтиками лимона.

Рыба с помидорами

Что понадобится:

500 г рыбы или филе, 3–4 помидора, 2–3 луковицы, растительное масло, мука, перец, соль

И начинаем готовить:

Рыбу посолить, дать ей постоять, затем запанировать в муке и обжарить в масле. В другой сковороде обжарить крупно нарезанный лук, добавить нарезанные помидоры и припустить их вместе с луком. Приготовленной подливой залить рыбу, посолить, поперчить, тушить 15 минут.

Рыба, тушенная в молоке

Что понадобится:

1 кг рыбы, 2–3 луковицы, 2 стакана молока, растительное масло, мука, перец, соль

И начинаем готовить:

Рыбу нарезать кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в масле. Лук нарезать кольцами, половину выложить на дно формы, сверху положить рыбу и распределить оставшийся лук. В форму влить молоко и запекать рыбу в духовке 15 минут.

Запеканка из рыбы с овощами

Что понадобится:

800 г филе морской рыбы (трески, пикши или красного окуня), 500 г картофеля, 4 помидора, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 6 веточек кинзы, 1 пучок зеленого лука, 125 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Разогреть в сковороде 2 ст. л. топленого масла. Промыть филе рыбы, насухо промокнуть салфеткой, посолить и запанировать в муке. Обжарить в топленом масле по 3 мин с каждой стороны. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками, посолить и поперчить. Помидоры ошпарить, затем обдать холодной водой, очистить от кожицы, нарезать кружочками и посолить. Лук нарезать полукольцами. Оставшееся топленое масло разогреть в кастрюле, обжарить лук. Добавить помидоры, измельченный чеснок, кинзу и рубленый зеленый лук, тушить овощи, перемешивая, в течение 8—10 мин. Добавить сметану, тушить еще 10 мин. Приправить солью и перцем. Разогреть духовку до 190 °С. Смазать форму сливочным маслом (½ ст. л.). На дно выложить кружочки картофеля, затем положить слой рыбного филе, залить тушеными овощами и посыпать панировочными сухарями. Сверху выложить кусочки оставшегося сливочного масла. Запекать в духовке при температуре 170 °С до тех пор, пока запеканка не подрумянится (около 35 минут).

Слоеная рыбная запеканка

Что понадобится:

1 кг рыбного филе, 2 болгарских перца, 200 г лука-порея, 1 пучок укропа, 2–3 яйца, перец, соль

И начинаем готовить:

Лук-порей и укроп мелко нарезать. Болгарский перец тонко нашинковать. Измельченный лук-порей перемешать со взбитыми яйцами, половину смеси вылить в форму, смазанную маслом. Поверх нее уложить слой рыбного филе. Рыбу посолить, поперчить, посыпать измельченным укропом. На слой рыбы уложить нарезанный кольцами болгарский перец, залить все оставшейся смесью лука-порея с яйцами и накрыть форму фольгой. Запекать в духовке, разогретой до 200–220 °С, 30 минут.

Запеканка дальневосточная из рыбы с морской капустой

Что понадобится:

600 г филе рыбы, 200 г морской капусты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, сметана, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Филе рыбы нарезать, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Добавить нарезанную морскую капусту, аккуратно перемешать, выложить в форму, залить сметаной, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 15 минут.

Запеканка из трески

Что понадобится:

1,5 кг филе трески, 1 помидор, 3 моркови, 2 луковицы, зелень петрушки, 100 г сыра, 300 мл рыбного бульона или воды, 5 ст. л. сливочного масла, растительное масло, ¾ стакана муки, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Филе трески нарезать небольшими кусочками одинаковой величины, посолить и поперчить. Лук и морковь нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нарезать дольками. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить слоями, чередуя, рыбу, лук, морковь и помидоры. Тушить в духовке 20 мин. Муку спассеровать в сливочном масле, добавить рыбный бульон или воду, зелень, перец и соль. Полученным соусом залить рыбную запеканку, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 10 минут.

Рыбная запеканка с капустой

Что понадобится:

400 г рыбы, 400 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1,5 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Рыбу очистить, вымыть, разрезать на кусочки, посолить и поперчить. Капусту нашинковать (можно использовать квашеную). В кастрюлю положить мелко нарезанный лук, обжарить в растительном масле. Добавить капусту и тушить до готовности. Затем добавить томатную пасту (в квашеную капусту томатную пасту не добавлять), соль, перец, перемешать. В смазанную маслом форму для запекания выложить часть тушеной капусты, на капусту уложить рыбу и накрыть оставшейся капустой. Запекать в хорошо разогретой духовке 40 минут.

Запеканка из цветной капусты с консервированным тунцом

Что понадобится:

1 кочан цветной капусты, 200 г консервированного тунца в оливковом масле, панировочные сухари, сливочное масло, 1 упаковка соуса «Тартар», молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. В соус «Тартар» добавить перец, соль и мелко нарезанного тунца. В форму, смазанную маслом, положить, чередуя, слои цветной капусты и соуса с рыбой. Посыпать верхний слой панировочными сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке при умеренной температуре 30 минут.

Рыбные трубочки

Что понадобится:

800 г рыбного филе, 1–2 луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. горчицы, 2 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный и красный перец по вкусу

И начинаем готовить:

Филе рыбы нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, смазать горчицей, посыпать мелко нарезанным луком и зеленью, посолить, поперчить. Свернуть филе трубочками, края сколоть деревянными шпажками и, смазав трубочки маслом, запечь их в разогретой духовке. Подавать, оформив зеленью.

Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом

Что понадобится:

1 кг рыбного филе, 2 ст. л. рубленого укропа, 1,5 л воды, 1 ч. л. уксуса, соль

И начинаем готовить:

Это блюдо можно приготовить из филе трески, морского окуня, морского налима, сардин, рыбы-капитан, скумбрии. Филе мелкой рыбы оставить целым, более крупной рыбы – нарезать ломтиками толщиной 1 см и длиной 15 см. Посыпать мелкой солью и рубленым укропом, свернуть рулетами, края закрепить деревянными шпажками. Рулеты положить в кипящую воду с добавлением соли, уксуса и большого количества укропа. Варить на слабом огне 15–20 мин, затем вынуть из отвара, удалить шпажки. Отвар процедить и приготовить из него белый соус с укропом.

Рыбные тефтели в томатном соусе

Что понадобится:

500 г филе любой рыбы, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 5–6 стеблей зеленого лука, по 2 веточки кинзы и петрушки, 1 яйцо, ½ стакана панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, шафран, перец, соль

И начинаем готовить:

Залить шафран 4 ч. л. теплой воды. Рыбу измельчить в мясорубке вместе с петрушкой, кинзой и зеленым луком. В фарш вбить яйцо, добавить сухари, шафрановую воду, перец, соль и перемешать. Сформовать тефтельки, выложить на противень, смазанный маслом, и поставить в холодильник. Для соуса мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить чеснок и специи по вкусу, жарить несколько минут. Добавить томатную пасту, соль, сахар и 1 стакан кипятка, варить 5 мин. Выложить тефтели в соус так, чтобы он их полностью покрыл. На среднем огне довести до кипения, уменьшить огнь и тушить 20 минут.

Тефтели из рыбы с рисом

Что понадобится:

450 г филе хека, 2 ст. л. риса, 1 луковица, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан томатного соуса, 1 ч. л. хмели-сунели, соль

И начинаем готовить:

Филе хека вместе с пассерованным в масле мелко нарубленным луком дважды пропустить через мясорубку. Полученную массу развести небольшим количеством воды, посолить, добавить хмели-сунели, припущенный рис и перемешать. Из полученной массы сформовать тефтели, запанировать их в муке, обжарить в растительном масле. Затем залить их томатным соусом и тушить 10–15 минут.

Тефтели из трески

Что понадобится:

200 г филе трески, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 желток, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбу пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде хлебом, добавить желток, немного посолить, влить растительное масло. Полученную смесь взбить миксером или лопаточкой. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой и поставить в духовку. Готовить при температуре 140–160 °С в течение 20–30 минут.

Рыбные фрикадельки

Что понадобится:

300 г рыбного филе, 3–4 ломтика белого хлеба, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 луковица, соль, молотый черный перец по вкусу

И начинаем готовить:

Филе рыбы (сома, щуки, трески, морского окуня) вместе с замоченным в воде белым хлебом пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, яйцо, молотый черный перец, соль, перемешать и сформовать из полученного фарша небольшие шарики. Фрикадельки отварить в рыбном бульоне.

Зразы из тунца

Что понадобится:

1 кг филе тунца, 2 луковицы, 3 отварных яйца, 2 сырых яйца, 100 г муки, 100 г молотых сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, перец, соль, зелень по вкусу

И начинаем готовить:

Филе тунца отбить до толщины 0,5 см и нарезать ломтями. Для начинки пассерованный лук соединить с рублеными отварными яйцами, добавить молотые сухари, перец, соль и мелко нарезанную зелень. Начинку выложить на ломтики рыбы и свернуть, придавая изделиям форму трубочки. Запанировать их в муке, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Рубленые биточки из хека

Что понадобится:

1 кг хека, 2 луковицы, 1 яйцо, растительное масло, 1 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Филе хека пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перец, соль, жареный лук, перемешать и сформовать биточки. Запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Подавать, украсив каждый биточек томатным соусом.

Котлеты из щуки

Что понадобится:

1 кг щуки, 1 городская булка, ½ ст. л. масла с горчицей, ¼ лимона, мука, зелень петрушки, мускатный орех, черный перец горшком, душистый перец, соль

И начинаем готовить:

Филе щуки мелко нарубить, соединить с намоченной в воде и отжатой булкой, горчицей с маслом, мускатным орехом, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в муке или сухарях. Выложить в смазанный маслом сотейник, посыпать рубленой зеленью, мелко нарезанным лимоном, накрыть промасленной бумагой, затем крышкой и запекать 10–15 минут.

Рыбные котлетки по-приморски

Что понадобится:

500 г филе красной рыбы, 2–3 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. соды

И начинаем готовить:

Филе красной рыбы нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нашинковать, соединить с рыбой. Добавить растительное масло, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1–2 ч. Затем добавить в массу яйца, муку, соль и соду, перемешать, сформовать круглые лепешки. Обжарить их в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Котлетки из лосося

Что понадобится:

700 г филе лосося, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. муки, оливковое масло для жарки, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе лосося сначала нарезать тонкими полосками, а затем маленькими кубиками. Добавить мелко нарезанный лук, растительное масло, перец, соль по вкусу. Перемешать и поставить в холодильник. Добавить яйца, муку и перемешать. Сформовать котлетки и обжарить в оливковом масле с обеих сторон до готовности.

Котлеты рыбные

Что понадобится:

500 г филе без костей, 200 г белого хлеба, вода, перец, соль, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, молотые сухари или мука

И начинаем готовить:

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый белый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и запанировать их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

Шницели из рыбного филе

Что понадобится:

500 г рыбного филе, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, растительное масло, панировочные сухари, перец, соль

И начинаем готовить:

Филе нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить, запанировать в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле.

Рыбный рулет с луком

Что понадобится:

700 г рыбного филе, 5 ст. л. риса, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, сухари, толченый чеснок, влить немного воды и перемешать. Нашинкованный лук обжарить в масле, добавить припущенный рис, рубленую зелень, посолить и перемешать. На термопленку выложить рыбный фарш в форме прямоугольника, сверху поместить начинку из лука и риса, свернуть рулетом. Опустить рулет в кипящую воду и варить 20–30 мин. Готовый рулет разрезать на порции и подавать, оформив веточками зелени.

Полезные каши и блюда из круп

Овсяная каша с корицей

Что понадобится:

1 стакан овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 яблоко, 2 ст. л. цукатов, 2 стакана молока, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. корицы

И начинаем готовить:

Овсяные хлопья залить молоком, добавить сахар, довести до кипения и варить 5–6 мин, периодически помешивая. В готовую кашу добавить корицу и цукаты, дать настояться. Подавать, украсив ломтиками яблока.

Крамбл из яблок и банана

Что понадобится:

⅔ стакана овсяных хлопьев, 2 яблока, 1 банан, 100 г изюма, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, корица на кончике ножа

И начинаем готовить:

Изюм промыть, залить кипятком на 15–20 мин, затем воду слить, изюм слегка отжать. Яблоки и банан очистить, нарезать кубиками, спассеровать в 1 ст. л. масла, смешать с корицей и изюмом. Овсяные хлопья слегка обжарить в 1 ст. л. масла, добавить сахар, жарить, помешивая, 3 мин. Оставшимся маслом смазать формочки, разложить фрукты, сверху выложить массу из овсяных хлопьев. Запекать в духовке при температуре 180 °С 10 минут.

Ореховая гранола

Что понадобится:

4 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан смеси рубленых орехов и семян подсолнечника, ½ стакана изюма, ½ стакана меда, 2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ч. л. корицы, соль

И начинаем готовить:

Овсяные хлопья соединить с орехами и семенами подсолнечника, добавить мед, коксовую стружку, корицу и соль, тщательно растереть массу руками. Выложить тонким слоем на застеленный пергаментом противень, запекать в духовке при температуре 160 °C 35–40 мин, перемешивая через каждые 10 мин. Горячую гранолу смешать с изюмом.

Мюсли с сухофруктами

Что понадобится:

Овсяные хлопья «Геркулес», сухофрукты, орехи

И начинаем готовить:

К овсяным хлопьям быстрого приготовления добавить любые измельченные сухофрукты, рубленые ядра орехов (грецких, лесных). По желанию можно добавить кукурузные хлопья, семена подсолнечника (кунжутные, тыквенные) – все сразу или в любых комбинациях. На 1 часть овсяных хлопьев должна приходиться 1 часть добавок. Смесь залить кипятком (можно добавить меда), оставить на 5 мин. Можно заливать горячим или холодным молоком (холодным молоком, кефиром или йогуртом лучше заливать с вечера).

Мюсли тропические

Что понадобится:

250 г крупных овсяных хлопьев «Геркулес», 250 г смеси тропических сухофруктов, 100 г смеси бразильских орехов и орехов кешью, 50 г сушеного кокоса, 50 г тыквенных семян, свежая черника, банан, йогурт, 2 ч. л. сахара, мед

И начинаем готовить:

Разогреть духовку до 200 °С. Овсяные хлопья смешать с орехами, кокосом, тыквенными семенами и сахаром. Смесь выложить на большой противень, запекать в духовке 15 мин, помешивая через каждые 5 мин, чтобы сахар начал таять, а орехи поджарились. Переложить смесь в большую миску и дать остыть. Порцию залить йогуртом, добавить тропические сухофрукты, чернику, кусочки банана, мед.

Овсяная каша с персиками

Что понадобится:

1 стакан овсяной крупы, 1–2 персика, 2 стакана воды, 2 ч. л. сахара

И начинаем готовить:

Овсяную крупу залить водой, добавить сахар и сварить негустую кашу. Очищенные персики нарезать ломтиками, положить в горячую кашу и сразу же подать на стол.

Запеканка из овсяных хлопьев с какао

Что понадобится:

150 г овсяных хлопьев, ядра орехов или тыквенные семена, 3 яйца, 500 мл молока, 3 ст. л. какао, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, щепотка ванилина

И начинаем готовить:

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, сварить кашу, остудить. Яичные желтки взбить с сахаром и сливочным маслом, добавить ванилин, какао, рубленые орехи или тыквенные семена. В последнюю очередь добавить овсяную кашу. Яичные белки взбить в крепкую пену, осторожно ввести в массу. Выложить в смазанную маслом форму и запекать в разогретой духовке 30 мин. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

Овсяно-морковная запеканка

Что понадобится:

1 стакан овсяных хлопьев, 3 крупные моркови, 125 г нежирного творога, 2 яйца, 2 ст. л. молотых семян льна, 50 г кокосовой стружки, ½ стакана кефира или натурального йогурта, ¼ стакана растительного масла, корица, молотый имбирь, мускатный орех по вкусу, 2 ст. л. меда, щепотка соли, ½ ч. л. соды

И начинаем готовить:

Смешать кефир с содой, дать постоять 10–15 мин. Яйца взбить с солью, добавить мед, взбивать до растворения меда. Морковь натереть на мелкой терке. Творог растереть с растительным маслом, добавить кефир с содой, взбитые яйца, тертую морковь, тщательно перемешать. Затем добавить молотые семена льна, кокосовую стружку, корицу, молотые имбирь и мускатный орех. В последнюю очередь всыпать овсяные хлопья, перемешивать массу в течение 5 мин. Вылить смесь в форму, смазанную маслом, запекать в духовке при температуре 180 °C 1 ч. Затем накрыть форму фольгой и запекать еще 30–40 мин. Запеканку оставить в духовке до полного остывания. По желанию посыпать сахарной пудрой.

Овсяные котлетки

Что понадобится:

1 стакан овсяных хлопьев, ½ картофелины, 1 кубик овощного бульона, мука, растительное масло

И начинаем готовить:

Овсяные хлопья залить ½ стакана крутого кипятка с растворенным в нем бульонным кубиком. Размешать до густой консистенции. Добавить тертый картофель и дать остыть до теплого состояния. Из приготовленной массы сформовать котлетки, запанировать их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла до образования золотистой корочки.

Гречневая каша с морковью и луком

Что понадобится:

2 стакана гречневой крупы, 1 морковь, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Гречневую крупу залить 3 стаканами кипятка, посолить и варить на самом слабом огне, не перемешивая. Лук и морковь мелко нашинковать, обжарить в масле. Добавить отварную кашу, пропущенный через пресс чеснок, аккуратно перемешать и, плотно накрыв крышкой, дать каше постоять 20–30 мин. Подавать, украсив зеленью.

Гречневая каша с тушеными овощами

Что понадобится:

1 стакан гречневой крупы, 100 г брокколи, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Гречневую крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, сварить рассыпчатую кашу. Брокколи разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить нашинкованные морковь и болгарский перец, жарить 3–5 мин. Добавить отварные соцветия брокколи, посолить, накрыть сковороду крышкой и тушить овощи 3 мин. Снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Гречневую кашу подавать вместе с тушеными овощами.

Гречневая каша с сушеными грибами

Что понадобится:

2½ стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 ч. л. соли, по 2 ст. л. сливочного и растительного масла

И начинаем готовить:

Сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой, оставить на 1 ч. Затем грибы вынуть, воду процедить, довести до кипения и отварить в ней грибы до готовности. Отварные грибы вынуть, нарезать. В оставшийся грибной бульон всыпать промытую гречневую крупу, отварить до готовности, после чего поставить ее упревать на 1–1,5 ч. Лук мелко нарубить, обжарить в смеси сливочного и растительного масла. Добавить нарезанные отварные грибы, посолить и смешать с кашей.

Гречневая каша с шампиньонами

Что понадобится:

1 стакан гречневой крупы, 200–300 г шампиньонов, 1–2 луковицы, зеленый лук (петрушка или укроп), растительное масло, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Гречневую крупу перебрать, промыть, положить в кастрюлю и залить 400 мл кипящей воды. Довести до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Кастрюлю накрыть крышкой и варить кашу на слабом огне, пока она не впитает всю воду (20–25 мин). Перемешивать кашу во время варки не нужно. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости (3–5 мин). Добавить грибы, жарить, помешивая, 8—10 мин, посолить и поперчить. Готовую кашу смешать с луком и грибами, выложить в форму и поставить в духовку. Томить при температуре не выше 150 °С 1 ч. Готовую кашу посыпать рубленым зеленым луком.

Гречневая каша с грибами и яйцами

Что понадобится:

2 стакана гречневой крупы, 30 г сушеных грибов, 1 крупная луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 отварных яйца, 100 г сливочного масла, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль

И начинаем готовить:

Тщательно промытые грибы залить 4 стаканами воды, оставить на 1 ч, затем отварить в той же воде до мягкости. Отварные грибы вынуть, нарезать тонкими ломтиками. Бульон процедить. Гречневую крупу промыть. В невысокой кастрюле с толстым дном разогреть 1 ст. л. сливочного масла, всыпать крупу, перемешать. Влить горячий грибной бульон, перемешать и довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и варить кашу на слабом огне, пока она не впитает в себя всю жидкость. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в 2 ст. л. масла. Добавить нарезанные отварные грибы, жарить все вместе несколько минут, посолить и поперчить. Добавить готовую кашу, аккуратно перемешать, выложить в форму и поставить на несколько минут в разогретую до 180 °С духовку. Отварные яйца очистить, мелко нарезать, смешать с нарезанной зеленью петрушки. Растопить в сковороде оставшееся масло, положить яйца с зеленью, прогреть в течение 1 мин и выложить на готовую кашу.

Зразы из гречневой каши с грибами

Что понадобится:

300 г гречневой крупы, 40 г сушеных или 350 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 1–2 ст. л. панировочных сухарей, мука, растительное масло

*Для соуса:*2 крупные луковицы, 1 стакан грибного бульона, ½ стакана густой сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Вымытые и предварительно замоченные сушеные грибы отварить до мягкости (свежие грибы очистить, промыть и отварить в течение нескольких минут). Готовые грибы вынуть из бульона, мелко нарубить. Грибной бульон процедить, довести до кипения, всыпать промытую гречневую крупу, сварить рассыпчатую кашу, посолить, остудить. В готовую кашу вбить яйцо и всыпать столько муки, чтобы получилась густая масса, пригодная для лепки. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле вместе с нарезанными отварными грибами, посолить и поперчить. Из гречневой массы сформовать лепешки удлиненной формы. На каждую положить немного грибной начинки и соединить края, придав изделиям форму зраз. Запанировать их в сухарях и обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Духовку разогреть до 180 °С. Для соуса лук очистить, мелко нарезать, подрумянить в сливочном масле. Затем посыпать мукой и обжарить, перемешивая, до золотистого цвета. Влить грибной бульон, приправить по вкусу лимонным соком, сахаром, солью и перцем, варить, перемешивая, до загустения. Влить сметану и довести до кипения. Обжаренные зразы выложить в огнеупорную форму, залить соусом и запекать в духовке 10–15 минут.

Гречневая каша с творогом

Что понадобится:

2 стакана гречневой крупы, 300 г творога, 1 луковица, 3 стакана овощного бульона, ½ стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

В кастрюле хорошо разогреть растительное масло, всыпать промытую гречневую крупу, обжаривать 1 мин, перемешивая. Затем влить горячий бульон, накрыть крышкой и варить несколько минут на довольно сильном огне, пока вся жидкость не впитается. Завернуть кастрюлю в одеяло или поставить в разогретую духовку, чтобы каша распарилась. Мелко нарезанный лук слегка обжарить в сливочном масле, перемешать с пропущенным через мясорубку творогом, солью и перцем. Полученную массу смешать с кашей. Огнеупорную форму смазать маслом, слегка посыпать панировочными сухарями, выложить в нее кашу с творогом и полить сметаной. Томить в разогретой духовке 10–15 минут.

Каша из гречневого продела с изюмом

Что понадобится:

2,5 стакана гречневого продела, 100 г изюма, 2 сырых яйца, 1 ст. л. коньяка или рома, 2,5 стакана сливок, ½ стакана сметаны, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. молотой корицы, ½ стакана сахара, соль

И начинаем готовить:

Изюм промыть, обдать кипятком, слегка отжать и залить коньяком, отставить на 30 мин. Духовку разогреть до 180 °С. Яйца тщательно взбить. Гречневый продел растереть с яйцами, выложить на противень ровным слоем и поставить в духовку. Когда каша подсушится, вынуть из духовки, остудить и протереть сквозь дуршлаг. Сливки смешать со сметаной, корицей, сахаром и щепоткой соли, добавить изюм с коньком и всыпать протертую крупу. Массу перемешать, выложить в огнеупорную посуду, смазанную маслом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в разогретой духовке 30 мин. Кашу подавать на стол со взбитыми сливками, вишневым джемом или растопленным сливочным маслом.

Запеканка из гречневой каши со шпинатом и сосисками

Что понадобится:

2 стакана гречневой крупы, 4 сосиски, 100 г шпината, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 стакан молока, сливочное масло, 1 ст. л. гречневой муки, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Гречневую крупу всыпать в кипящую подсоленную воду (3 стакана), сварить рассыпчатую кашу. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанные сосиски и шпинат. В форму, смазанную маслом, выложить половину гречневой каши, затем распределить обжаренные сосиски со шпинатом и закрыть оставшейся кашей. Молоко взбить с яйцом, добавить гречневую муку, посолить, поперчить. Запеканку залить молочной смесью и поставить в разогретую духовку. Запекать при температуре 200–220 °С 25–30 минут.

Запеканка из гречневой каши с тыквой и яблоками

Что понадобится:

250 г гречневой крупы, 300 г тыквы, 2 яблока, ½ стакана изюма, ½ стакана чернослива, оливковое масло, мед по вкусу

И начинаем готовить:

Промытую гречневую крупу всыпать в кипящую воду, сварить рассыпчатую кашу. Тыкву и яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду, добавить немного оливкового масла и тушить под крышкой до готовности (пока тыква не станет мягкой). Изюм и чернослив промыть, залить водой на 15 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив мелко нарезать. Готовую гречневую кашу соединить с яблочно-тыквенной массой и сухофруктами, добавить мед, перемешать и выложить в форму, смазанную маслом. Запекать в предварительно хорошо разогретой духовке 10–15 минут.

Запеканка из гречневой каши с творогом и цукатами

Что понадобится:

1 стакан гречневой крупы, 250 г творога, ½ стакана цукатов, ½ стакана изюма, ½ стакана орехов, 3 яйца, щепотка корицы, щепотка ванильного сахара

И начинаем готовить:

Промытую гречневую крупу всыпать в кипящую воду, сварить рассыпчатую кашу. Творог протереть через сито, добавить яйца, цукаты, изюм, орехи, корицу и ванильный сахар, тщательно перемешать. Соединить с гречневой кашей, выложить в смазанную маслом форму. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 40 минут.

Каша по-воркутински

Что понадобится:

¾ стакана гречневой крупы, ¾ стакана длиннозернистого риса, 1 отварная свекла, 2–3 моркови, сливочное масло, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

На дно горшочка или чугунка налить 1 ч. л. растительного масла и положить слой промытой гречневой крупы. Затем выложить натертую на терке отварную свеклу, сверху распределить промытый рис и выложить тертую морковь. Залить горячей подсоленной водой так, чтобы вода слегка прикрывала морковь. Накрыть посуду крышкой и поставить в предварительно разогретую духовку. Томить на слабом огне 1 ч. Подавать, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла.

Плов с орехами

Что понадобится:

300 г риса, 200 г жирной свинины, 1 морковь, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 стакан рубленых орехов, ½ стакана нарезанной кураги, ½ стакана изюма, 3 ст. л. растительного масла, шафран, молотый красный перец, соль

И начинаем готовить:

Масло раскалить в казане, обжарить нарезанную кубиками свинину. Лук и морковь нашинковать, добавить к мясу, посолить, поперчить. Выложить сверху предварительно замоченные сухофрукты, всыпать промытый рис, сверху распределить орехи. Влить в казан 1 стакан кипятка, накрыть крышкой и томить плов 1 ч на слабом огне, подливая понемногу воду. На поверхность плова положить очищенный зубчик чеснока, влить ½ стакана воды, в которой разведен шафран, посолить, поперчить, томить еще 1 час.

Плов с квашеной капустой и сухофруктами

Что понадобится:

300 г риса, 240 г квашеной капусты, 180 г моркови, 90 г изюма, 150 г чернослива, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кунжутного масла, 600 мл воды, сахар, соль

И начинаем готовить:

Морковь мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить квашеную капусту и тушить 30 мин. Рис залить кипящей водой, добавить сахар, соль, кунжутное масло и варить до готовности. Изюм и чернослив промыть, залить водой на 15 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Готовый рис соединить с сухофруктами, тушеной капустой и морковью, прогреть под крышкой несколько минут. Подавать, украсив зеленью.

Рис с грибами и овощами

Что понадобится:

500 г риса, 250 г свежих грибов, 4 баклажана, 3 помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа, 150 г сливочного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Грибы и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить нашинкованный болгарский перец, нарезанные кубиками баклажаны и помидоры, немного рубленой зелени. Все перемешать, посолить, накрыть посуду крышкой и, периодически перемешивая, тушить до полной готовности. Рис промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить 50 г сливочного масла и варить при слабом кипении, изредка перемешивая. Когда рис хорошо набухнет, посуду закрыть и варить рис на умеренном огне еще 30 мин, не перемешивая. Затем добавить оставшееся масло, перемешать и прогреть на слабом огне. При подаче положить в тарелку готовый рис, в центре сделать углубление, заполнить его тушеными овощами с грибами и посыпать зеленью.

Плов с зеленым горошком

Что понадобится:

1 стакан риса, 1 стакан свежего зеленого горошка, ¼ стакана кешью (миндаля, арахиса), ½ стакана изюма, 3 ст. л. измельченной свежей зелени (базилик, душица, чабрец), 500 мл воды, 300 г топленого масла, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. куркумы, 1–2 ч. л. мелко нарезанного острого перца, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Рис промыть, обсушить. Разогреть топленое масло в кастрюле с толстым дном. Добавить орехи, обжарить при постоянном помешивании до золотисто-коричневого цвета. Вынуть орехи шумовкой. Затем слегка усилить огонь и всыпать в кастрюлю тмин и острый перец, перемешать и обжаривать пряности до тех пор, пока тмин не станет коричневым. Добавить рис и обжаривать, помешивая, 2 мин. Влить воду, добавить зеленый горошек, куркуму, изюм, соль и рубленую зелень. На сильном огне довести воду до кипения. После этого уменьшить огонь, закрыть кастрюлю плотно прилегающей крышкой и варить при медленном кипении 20–25 мин, пока вся вода не впитается, а рис не станет мягким. Перед самой подачей снять крышку, всыпать жареные орехи и взрыхлить рис вилкой.

Тяхан

Что понадобится:

200 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соевый соус

И начинаем готовить:

Рис отварить до готовности. В растительном масле обжарить рубленый репчатый лук и тертую морковь до мягкости, вбить сырые яйца, перемешать. Готовый рис соединить с жареными овощами, добавить соевый соус, зеленый лук и прогреть 2 минуты.

Рис по-испански

Что понадобится:

1 стакан риса, 100 г корня сельдерея, 150 г лука, 2 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 400 мл куриного бульона, 1 стакан соуса сальса, базилик, орегано, перец, соль

И начинаем готовить:

Сливочное масло разогреть в сковороде. Обжарить мелко нарубленный лук, нашинкованный корень сельдерея и измельченный чеснок. Всыпать рис, тушить 8—10 мин. Затем влить бульон, добавить соус, перец, соль, орегано, базилик и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить около 20 минут.

Рис с имбирем и ананасами

Что понадобится:

1 стакан риса, 200 г ананасов, ½ красного болгарского перца, ½ луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса

И начинаем готовить:

Рис отварить до готовности, остудить. В растительном масле обжарить мелко нарубленный лук. Болгарский перец и свежий ананас нарезать кубиками, положить в сковороду к луку, добавить измельченный чеснок, тертый имбирь и тушить 3–5 мин. Затем добавить отварной рис, влить соевый соус, аккуратно перемешать и томить на слабом огне 3–4 минуты.

Постное ризотто

Что понадобится:

1 стакан риса, 1 упаковка замороженной овощной смеси, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

И начинаем готовить:

В сковороде разогреть растительное масло, выложить замороженные овощи, слегка обжарить. Всыпать промытый рис, влить 300 мл воды, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить до готовности риса.

Рис с томатом по-монастырски

Что понадобится:

2 стакана риса, 2 моркови, 2 луковицы, зелень сельдерея и укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты или соуса, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Рис тщательно промыть, залить 800 мл кипящей воды, варить 10 мин, не дав развариться, откинуть на дуршлаг. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить натертую на крупной терке морковь, жарить до мягкости. Влить томатную пасту, перемешать. Добавить рис, приправить по вкусу перцем и солью, посыпать пряной зеленью и прогреть 10 минут.

Пряный рис

Что понадобится:

2 стакана длиннозернистого риса, 1 луковица, 1 головка молодого чеснока, 1 пучок кинзы, 1 ст. л. растительного масла, 3–4 палочки корицы, 10–15 бутонов гвоздики, ½ ч. л. зерен кардамона, 1 небольшой перец чили, 1 ч. л. соли

И начинаем готовить:

В глубокой толстостенной кастрюле разогреть растительное масло. Добавить мелко нарезанный лук, обжарить до мягкости. Очистить головку чеснока, разделить ее на зубчики и положить к луку. Добавить корицу, гвоздику, кардамон и мелко нарубленный перец чили (очищенный от семян), перемешать. Всыпать в кастрюлю рис, посолить, перемешать и залить кипятком так, чтобы воды было в 2 раза больше, чем риса. Накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь и варить 12 мин, затем снять с огня, дать рису постоять 10 мин. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную кинзу.

Ароматный рис

Что понадобится:

3 стакана риса, 1 помидор, 1 большая луковица, 1 ст. л. орехов кешью, 2,5 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 1 стручок сушеного кардамона, 4 бутона гвоздики, 1 ч. л. тмина, ½ ч. л. соли

И начинаем готовить:

Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле на слабом огне до золотистого цвета. Добавить лавровый лист, кардамон, гвоздику, тмин, жарить несколько секунд. Добавить нарезанный помидор, орехи кешью, рис, влить кипящую воду, посолить и варить на очень слабом огне 15 минут.

Рис по-гавайски

Что понадобится:

200 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г консервированной кукурузы, 2–3 болгарских перца, растительное масло, соль, специи

И начинаем готовить:

Рис тщательно промыть, опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 часть риса – 2 части воды), отварить до готовности, остудить. Болгарский перец нарезать кубиками или соломкой, слегка обжарить в растительном масле. Добавить рассыпчатый рис, консервированный горошек, кукурузу и специи, аккуратно перемешать, жарить 5–7 минут.

Ризотто с курицей и тыквой

Что понадобится:

1 стакан риса, 300 г филе курицы, 500 г тыквы, 1 луковица, 1 веточка тимьяна, 4 ст. л. тертого сыра, ½ стакана белого сухого вина, 1 л куриного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Куриное филе отварить, нарезать небольшими кубиками. Такими же кубиками нарезать очищенную от кожуры и семян тыкву. Куриный бульон довести до кипения. В большой кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, обжарить лук. Добавить рубленый тимьян, лавровый лист, положить рис и слегка его обжарить. Затем добавить кусочки тыквы, перемешать, влить немного кипящего бульона, готовить под крышкой 20 мин, периодически перемешивая и добавляя кипящий бульон. Добавить нарезанное мясо курицы, влить вино и оставшийся бульон, готовить 15 мин, постоянно перемешивая. Снять с огня, добавить тертый сыр, приправить солью и перцем по вкусу, накрыть кастрюлю крышкой и дать ризотто постоять 5–6 мин. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Острый рис с креветками и ананасом

Что понадобится:

300 г риса, 200 г очищенных креветок, 4 ломтика свежего ананаса, 1 стручок красного острого перца, 2 ст. л. тертого пармезана, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Промытый рис и креветок положить в кастрюлю, посолить, залить водой, варить почти до готовности. В отдельную миску положить нарезанный кубиками ананас, мелко нарезанный красный острый перец и тертый пармезан, добавить оливковое масло, перемешать. Приготовленную массу соединить с рисом и креветками, выложить в форму для запекания и поставить в заранее разогретую духовку. Запекать при температуре 180 °С 10 мин. Готовый рис выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Ризотто с фасолью и грибами

Что понадобится:

⅔ стакана риса, 200 г грибов, 400 г консервированной фасоли, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 25 г кедровых орешков, несколько веточек петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. соли

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в 2 ст. л. масла до мягкости. Добавить рис, часть измельченного чеснока, обжаривать, помешивая, 2 мин. Влить 450 мл горячей воды, добавить соль, довести до кипения, накрыть крышкой и готовить на слабом огне 35–40 мин, пока вода не впитается, а рис не станет мягким. В оставшемся масле обжарить нарезанный болгарский перец. Добавить нарезанные ломтиками грибы и оставшийся чеснок, жарить 3 мин. Затем положить консервированную фасоль, отварной рис, рубленую зелень, соевый соус и орехи, перемешать и томить на слабом огне 10 мин. Подавать, украсив нарезанной зеленью.

Плов по-бухарски

Что понадобится:

1 стакан риса, 1–2 моркови, 1 луковица, 3 ст. л. изюма, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рис перебрать, промыть, замочить в воде на 1,5–2 ч. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить нашинкованную морковь и лук, жарить 10–15 мин. Затем влить 200 мл кипятка, добавить промытый изюм, дать покипеть 5–7 мин. Положить рис и влить столько воды, чтобы она покрыла рис на 1 см. После того как рис впитает воду, накрыть посуду крышкой и томить на самом слабом огне еще около 30 минут. Готовый плов перемешать и выложить на блюдо горкой.

Рис с мясом индейки и миндалем

Что понадобится:

300 г коричневого риса, 400 г отварного мяса индейки, 500 г очищенных миндальных орехов

*Для соуса:*2 маленькие луковицы, 150 г клюквы (можно мороженой), сок 2 лимонов, сок 1 апельсина или грейпфрута, ½ стакана растительного масла, 3 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Рис отварить в подсоленной воде, добавив ½ ч. л. растительного масла. Как только он станет мягким (коричневый рис варится дольше, чем обычный), откинуть на дуршлаг. Миндаль слегка обжарить в сковороде без масла и измельчить. Для соуса клюкву вымыть, обсушить, выложить на противень, посыпать сахаром и поставить в разогретую духовку на 15 мин. Вынуть, как только ягоды начнут лопаться. Очищенный лук мелко нарезать, обжарить в масле. Лимонный и апельсиновый сок соединить и, понемногу добавляя растительное масло, тщательно взбить. Добавить обжаренный лук, клюкву, соль, хорошо перемешать. Охлажденный рис смешать с приготовленным соусом и миндалем, добавить нарезанное мясо, приправить солью и перцем по вкусу.

Рис с овощами

Что понадобится:

200 г риса, 2 баклажана, 2 моркови, 2 болгарских перца, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль

И начинаем готовить:

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Овощи нарезать одинаковыми по размеру небольшими кубиками. Сначала обжарить в масле морковь, затем добавить баклажаны и болгарский перец. К овощам положить рассыпчатый рис, посолить по вкусу, аккуратно перемешать и жарить под крышкой 5 мин. В самом конце приготовления посыпать зеленью.

Плов с кабачками

Что понадобится:

1 стакан риса, 2 средних кабачка, 4 помидора, 2 луковицы, грецкие орехи, ½ пучка зелени укропа, 3 стакана воды, 6 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Кабачки очистить, промыть, нарезать соломкой, добавить к луку, обжарить в течение 2 мин. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, измельченные ядра нескольких орехов, мелко нарезанный укроп, всыпать промытый рис, перемешать. Влить кипящую воду, посолить и варить на слабом огне 20 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Плов с морковью

Что понадобится:

1 стакан риса, 2 моркови, 2 луковицы, 3 стакана воды, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Морковь и лук очистить, вымыть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, обжарить овощи в растительном масле. Выложить в чугунок, добавить хорошо промытый рис, влить подсоленную кипящую воду и тушить на слабом огне 20–30 минут.

Лимонное ризотто

Что понадобится:

300 г белого круглозернистого риса, 1 большой лук-порей, 2–3 стебля сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан мелко нарезанной зелени базилика, 2 лимона, 3 ст. л. тертого пармезана,¾ стакана сухого вермута, 3 стакана овощного бульона, 3–4 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Стебли сельдерея очистить от грубых волокон, нарезать небольшими кусочками. Тщательно вымытый порей нарезать полукольцами, очищенный чеснок мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить порей, сельдерей и жарить на сильном огне, перемешивая, 3–4 мин. Всыпать рис, добавить лимонную цедру, чеснок, перемешать и обжаривать 1–2 мин. Влить вермут, перемешать, жарить еще 1 мин. Добавить половину нормы горячего бульона, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 20 мин, периодически подливая бульон и осторожно перемешивая. Рис должен стать мягким и впитать всю жидкость. Добавить ¾ стакана зелени базилика и нарезанную мякоть лимонов, перемешать, томить несколько минут на слабом огне. Готовое ризотто выложить на подогретое блюдо, посыпать тертым пармезаном, оставшимся базиликом и сразу подавать на стол.

Ризотто с брокколи

Что понадобится:

2 стакана отварного рассыпчатого риса, 500 г брокколи, 2 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 1 стакан рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. водки, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук и чеснок мелко нарезать. Разогреть в кастрюле масло, положить соцветия брокколи, жарить 1–2 мин. Добавить лук и чеснок, жарить на сильном огне 2–3 мин, перемешивая. Влить горячий бульон и соевый соус, добавить имбирь, посолить и поперчить. Довести до кипения, всыпать отварной рассыпчатый рис и влить водку, накрыть кастрюлю крышкой, держать на слабом огне около 5 мин. На разогретой сковороде прокалить орехи и перед подачей на стол посыпать ими ризотто.

Грибное ризотто

Что понадобится:

1 стакан круглого риса, 300 г свежих грибов (лисичек, подосиновиков, маслят), 1 крупная луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2–3 ст. л. тертого пармезана, 100 мл белого сухого вина, 3 стакана овощного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Вымытые и очищенные грибы нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, слегка обжарить лук и грибы. Добавить рубленую зелень петрушки, жарить еще 1 мин, перемешивая. Добавить сливочное масло, всыпать промытый рис, обжаривать 3–4 мин. Влить вино и 1 стакан кипящего бульона, хорошо перемешать. Варить на умеренном огне 5–7 мин, пока рис не впитает жидкость. Влить оставшийся бульон, добавить томатную пасту, посолить, поперчить и тушить 15 мин, изредка перемешивая. Перед подачей на стол посыпать тертым пармезаном.

Пикантное ризотто

Что понадобится:

3 стакана отварного длиннозернистого риса, 2–3 банки консервированной черной фасоли (около 500 г без заливки), 1 красный болгарский перец, 1 большая луковица, 1 головка чеснока, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. белого винного уксуса, 5—10 капель соуса табаско, ¼ стакана воды или овощного бульона, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Фасоль ополоснуть под проточной водой, тщательно обсушить. Очищенные лук, чеснок и болгарский перец мелко нарезать. В невысокой кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук, слегка обжарить. Добавить чеснок и болгарский перец, жарить, перемешивая, 1–2 мин. Положить фасоль, влить уксус, соус табаско и горячий бульон или воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 4–5 мин. Отварной рис смешать с зеленью кинзы, добавить в кастрюлю, посолить, поперчить, перемешать.

Азиатское ризотто

Что понадобится:

3 стакана отварного риса, 250 г мелкой белой фасоли, 1 маленькая луковица, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, 1 ст. л. растительного масла, ½ стакана овощного бульона, ¼ ч. л. молотого острого перца, соль

И начинаем готовить:

Фасоль промыть, замочить на несколько часов. Затем положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить лук, чеснок и варить около 1 ч. В конце варки посолить, выпарить лишнюю жидкость. Остудить и измельчить в блендере. В большой сковороде с толстым дном разогреть масло, положить фасолевое пюре, жарить 1 мин. Добавить отварной рис, влить горячий бульон, приправить солью, острым перцем и хорошо прогреть. Подавать на стол, посыпав зеленью кинзы.

Рисовая запеканка с ревенем

Что понадобится:

1 стакан риса, 400 г ревеня, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 4 яйца, 2 ст. л. масла для смазывания формы, 1 ч. л. какао, корица, 150 г сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, соль

И начинаем готовить:

Очищенный, нарезанный кусочками ревень засыпать 50 г сахара, выдержать 2 ч. Промытый рис опустить в кипящую воду, варить 5 мин. Затем влить кипящее молоко, посолить и варить рис до полуготовности. Остудить. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с оставшимся сахаром, смешать с остывшей кашей. Белки взбить в крепкую пену. В смазанную маслом форму выложить рисовую кашу, сверху распределить ревень (без сиропа), выложить взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры и какао. Запекать в духовке 20 мин. Подавать запеканку с сиропом из ревеня.

Рисовая запеканка с маслинами

Что понадобится:

2 стакана риса, 2 луковицы, 1 стебуль лука-порея, 100 г маслин, зелень петрушки, 4–6 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Мелко нарезанный лук и рис спассеровать в растительном масле до прозрачности риса. Массу разделить на 2 части. Мелко нарезанный лук-порей смешать с маслинами, посолить. Половину риса выложить ровным слоем в смазанную маслом форму. Сверху распределить лук-порей с маслинами и закрыть оставшимся рисом. Влить 1 л горячей воды, посыпать молотым черным перцем и запекать в духовке при умеренной температуре 25–30 мин. Посыпать блюдо нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Рисовая запеканка с морковью

Что понадобится:

2 стакана риса, 7 шт. очищенной моркови, 1 луковица, ½ стакана очищенных семян подсолнечника, 2 яйца, 100 г сливочного масла, растительное масло, манная крупа, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. томатной пасты, ½ ч. л. молотого тмина, паприка, перец, соль

И начинаем готовить:

Рис промыть. 50 г масла разогреть в небольшой кастрюле, добавить рис и жарить, все время перемешивая, пока он не станет прозрачным, посолить. Влить 900 мл кипятка, уменьшить огонь и варить до тех пор, пока вся вода не впитается (примерно 20 мин). Снять с огня, остудить, добавить взбитые яйца и перемешать. Морковь натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать, обжарить в 20 г масла. Добавить тертую морковь и томатную пасту, тушить несколько минут. Положить в сковороду тмин, паприку, семена подсолнечника, майонез и все тщательно перемешать. Заправить солью и перцем по вкусу. В форму, смазанную маслом и посыпанную манной крупой, выложить половину готового риса, разровнять, сверху распределить морковную начинку и закрыть оставшимся рисом. Поверхность разровнять, выложить оставшееся масло, нарезанное кубиками. Запекать в предварительно разогретой духовке примерно 45 минут.

Рисовая запеканка с кабачками и соусом песто

Что понадобится:

175 г отварного риса, 2 кабачка, 6 яиц, 50 г сыра, 2 ст. л. соуса песто, масло для смазывания формы, соль, зелень

И начинаем готовить:

Кабачки натереть на терке, оставить на некоторое время, отжать лишний сок. Яйца взбить с соусом песто, добавить отварной рис, кабачки и половину тертого сыра, посолить, перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму и поместить в духовку, разогретую до 180 °С, запекать 15 мин. Посыпать тертым сыром и запекать еще 10 мин. Подавать запеканку, посыпав зеленью.

Запеканка из дикого риса со шпинатом

Что понадобится:

1 стакан дикого риса, 1 яйцо, 3–4 ст. л. молока, шпинат, зелень по вкусу (зеленый лук, укроп), соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рис предварительно отварить, остудить. Взбить яйцо с молоком, добавить шпинат, рубленую зелень, отварной рис, посолить, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке 25–30 мин при температуре 180 °С.

Рисовая запеканка с шампиньонами

Что понадобится:

1 стакан риса, 250 г шампиньонов, 1–2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, зелень, 300 мл воды или бульона, растительное масло, 1 ст. л. муки, молотый перец, соль

И начинаем готовить:

Рис хорошо промыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук, чеснок и зелень мелко нарубить. В разогретое растительное масло положить лук и чеснок, обжарить до мягкости. Добавить грибы и жарить, помешивая, 8 мин, посолить и поперчить. Половину отварного риса выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания. Сверху выложить половину обжаренных грибов с луком и закрыть оставшимся рисом, поверхность разровнять. Для соуса к оставшимся грибам добавить муку, перемешать и подержать на огне, помешивая, 1 мин. Влить в сковороду воду или бульон и тушить, помешивая, до загустения соуса. Соус посолить, поперчить, посыпать нарезанной зеленью и добавить пропущенный через пресс чеснок. Рисовую запеканку полить соусом и поместить в духовку. Запекать при температуре 180 °С 20–25 мин. При подаче на стол посыпать блюдо нарезанной зеленью.

Рисовая запеканка с вишней и яблоками

Что понадобится:

100 г риса, 500 мл молока, 1 стакан вишни без косточек, 2 яблока, 2 апельсина, 4 яйца, стружка миндаля, 1 ст. л. молотого миндаля, 20 г сливочного масла, 2 ч. л. крахмала, цедра и сок 1 лимона, молотая корица, 150 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, сахарная пудра, соль

И начинаем готовить:

Молоко довести до кипения, добавить лимонную цедру, щепотку соли, 50 г сахара и масло. Всыпать рис и при постоянном помешивании варить на слабом огне примерно 30 мин. Остудить. Яблоки очистить, нарезать кубиками и полить лимонным соком. Желтки отделить от белков. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, постепенно всыпать 75 г сахара. Желтки соединить с отварным рисом, добавить корицу и стружки миндаля, тщательно перемешать. Аккуратно ввести взбитые белки. Духовку разогреть до 220 °С. Высокую форму смазать маслом, посыпать сухарями. Слоями уложить рисовую массу, вишню, яблоки (нижним и верхним слоями должен быть рис). Запеканку посыпать молотым миндалем и ванильным сахаром. Запекать в духовке примерно 35 мин. Из апельсинов выжать сок, довести до кипения. Крахмал смешать с небольшим количеством воды, влить в кипящий сок, добавить оставшийся сахар, варить до загустения. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой и подать к ней получившийся соус.

Рисовая запеканка с яблоками

Что понадобится:

150 г риса, 600 г яблок, 100 г изюма, 1 яичный желток, 2 яичных белка, 300 мл молока, 300 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла, цедра 1 лимона, 1 ч. л. корицы, 1 стручок ванили, 4 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Рис промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, влить горячее молоко и варить до готовности. Добавить ваниль, сахар и промытый изюм. Сливочное масло смешать с желтком и добавить в кашу. Аккуратно ввести взбитые белки. Для начинки яблоки натереть на терке, добавить лимонную цедру и корицу. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину рисовой массы. Сверху распределить яблочную начинку и закрыть оставшимся рисом. Запекать в духовке 30 мин при температуре 180 ˚С.

Рисовая запеканка с тыквой и фруктами

Что понадобится:

1 стакан риса, 1 маленькая тыква, 1 яблоко, 1 груша, ¼ стакана изюма, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Вымытые и очищенные от кожуры и семян свежие фрукты нарезать маленькими кубиками, смешать с промытым изюмом. На дно кастрюли уложить ломтики тыквы, посыпать частью промытого риса, сверху выложить слой подготовленной фруктовой смеси, засыпать остальным рисом, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и залить горячей водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса на 1 см. Закрыть кастрюлю крышкой. Томить рис на слабом огне 40 минут.

Рисовая запеканка с корицей

Что понадобится:

150 г круглого риса, 1 л молока, 1 стакан нежирных сливок, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. корицы, ½ стакана сахара, шоколадная стружка, молотые лесные орехи

И начинаем готовить:

В кастрюле растопить сливочное масло. Добавить рис, томить его несколько минут. Добавить сахар, корицу, перемешать. Влить молоко и сливки, прогреть до теплого состояния. Рисовую массу выложить в форму и поставить в разогретую до 150 ˚С духовку. Запекать 2 ч. Теплую запеканку подавать, посыпав рублеными лесными орехами и шоколадной стружкой.

Рисовая запеканка диетическая

Что понадобится:

4 ст. л. риса, 2 яйца, ⅓ л молока, ½ ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Рис перебрать, промыть и отварить до готовности в молоке с добавлением сахара и щепотки соли. Остудить. Масло растереть с яичными желтками, перемешать с рисом. Аккуратно ввести взбитые белки. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить подготовленный рис и запекать в духовке 25 мин при средней температуре.

Рисовый пудинг с сухофруктами

Что понадобится:

3—4 стакана риса, 2–3 стакана сухофруктов, 50 г ядер грецких орехов, финики, 1–2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Сухофрукты промыть, залить кипятком на 15 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Рис промыть, обсушить, смешать с сахаром и оливковым маслом. В форму для запекания уложить слоями, чередуя, рис и сухофрукты так, чтобы первым и последним были слои риса. Готовить пудинг на пару 30 мин. Подавать, украсив рублеными орехами и финиками.

Рисовый пудинг с курагой и грецкими орехами

Что понадобится:

2 пакетика риса (в пакетиках для варки), 125 мл воды, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 1–2 веточки свежей мяты, 1 ст. л. меда, соль

И начинаем готовить:

Опустить пакетики с рисом в кипящую воду на 10–15 мин. Курагу и чернослив промыть, залить кипятком на 15 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать, мелко нарезать. Орехи мелко нарубить. Свежую мяту мелко нарубить, смешать с медом. Готовый рис выложить из пакетиков в миску. Добавить курагу, чернослив, орехи, медовую заправку и аккуратно перемешать. Форму для пудинга застелить пищевой пленкой, выложить горячую рисовую массу, накрыть свободными концами пленки и слегка утрамбовать. Пудинг остудить и поместить в холодильник на 15 мин. Готовый пудинг выложить на тарелку и украсить листочками мяты.

Рисовый пудинг с яблоками

Что понадобится:

1 стакан риса, 3 яблока, 2 стакана воды, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. молотых сухарей, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Яблоки очистить от кожуры и семян, припустить с половиной нормы сахара. Кожуру залить 2 стаканами кипящей воды, варить 5 мин. Отвар процедить, добавить соль, сахар и положить в него промытый рис, варить до готовности. Половину риса выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поверх него распределить начинку из припущенных с сахаром яблок и закрыть оставшимся рисом. Запекать пудинг в духовке до образования румяной корочки. Подавать в горячем виде со сладким соусом.

Рис с болгарским перцем в томате

Что понадобится:

2,5 стакана риса, 200 г болгарского перца, 3 луковицы, 1 л воды, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить нашинкованный болгарский перец, обжарить 3 мин. Влить томатную пасту, перемешать, томить 2 мин. Тушеные овощи выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, перец, всыпать промытый рис и варить до готовности.

Рис по-итальянски

Что понадобится:

1¼ стакана риса, 180 г сыра, 600 мл бульона, 6 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рис перебрать, промыть, залить частью бульона и варить, периодически перемешивая и понемногу доливая остальной бульон. Готовый рис заправить сливочным маслом, тертым сыром, посолить.

Рис с зеленым горошком

Что понадобится:

250 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Рис слегка обжарить в масле, залить водой и сварить рассыпчатую кашу. В сковороде растопить сливочное масло, добавить зеленый горошек, слегка обжарить на слабом огне. В готовый рис положить горошек с маслом, осторожно перемешать, посыпать рубленой зеленью и сразу же подавать на стол.

Рис с креветками и имбирем

Что понадобится:

200 г риса, 400 г очищенных креветок, корень имбиря, соевый соус, оливковое масло

И начинаем готовить:

В оливковом масле обжарить сухой рис, помешивая, пока он не станет прозрачным. Влить немного кипящей воды и тушить до готовности риса. Корень имбиря мелко нарезать, обжарить его в отдельной сковороде, добавить соевый соус. Выложить туда креветок и готовить их несколько минут. Соединить креветок с готовым рисом, аккуратно перемешать.

Ризотто с грибами и орехами кешью

Что понадобится:

350 г коричневого риса, 200 г грибов, 1 банка консервированной красной фасоли, 100 г стручков зеленого горошка, 3 корня сельдерея, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г орехов кешью, 50 г кураги, 900 мл овощного бульона, 4 ст. л. оливкового масла, соль

И начинаем готовить:

Лук нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить рис, измельченный чеснок, перемешать. Влить бульон, довести до кипения, накрыть крышкой и варить до готовности (25 мин). В оставшемся масле обжарить нарезанные грибы и тертый корень сельдерея. Добавить стручки зеленого горошка и орехи кешью, жарить, перемешивая, 3–4 мин. Затем добавить консервированную фасоль, нарезанную курагу и положить приготовленный рис, посолить, аккуратно перемешать, томить на слабом огне 5 минут.

Ризотто с грибами, сыром и чесноком

Что понадобится:

200 г риса для ризотто, 250 г грибного ассорти, 1 лук-порей, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. тертого пармезана, ¼ стакана белого вина, 300 мл овощного бульона, ¼ стакана нежирных сливок, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Грибы нарезать, обжарить в масле вместе с рубленым луком и чесноком. Добавить рис, тушить до прозрачности. Затем влить вино. Постепенно вливая горячий бульон и перемешивая, варить ризотто 20 мин на слабом огне. Незадолго до окончания приготовления добавить сливки, тертый пармезан, посолить и поперчить.

Рис с ананасами и орехами

Что понадобится:

300 г риса, 1 кг свежих ананасов, 100 г миндаля, 100 г фисташек, 80 г сливочного масла, 3 стакана овощного бульона, перец, соль

И начинаем готовить:

Рис обжарить в масле, залить кипящим бульоном, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. За 5 мин до конца приготовления добавить очищенный и нарезанный кубиками ананас, рубленые фисташки, миндаль, посолить и поперчить по вкусу. Довести рис до готовности, снять с огня и дать настояться под крышкой 25 минут.

Рис с шампиньонами и сыром

Что понадобится:

300 г риса, 5 шампиньонов, 6 помидоров, 2 луковицы, 180 г сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 2–2,5 стакана мясного бульона, молотый черный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Лук очистить, мелко нарезать, подрумянить в 1 ст. л. масла. Добавить промытый и обсушенный рис, жарить, непрерывно помешивая, до прозрачности риса. Затем влить бульон, посолить, поперчить и варить до готовности. В оставшемся сливочном масле растопить половину сыра, смешать с готовым рисом. Шампиньоны отварить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, разрезать каждый на 4 части. Рис аккуратно перемешать с подготовленными шампиньонами и помидорами, выложить в форму, смазанную маслом. Запекать в разогретой духовке 10–15 мин. Готовый рис выложить на блюдо и посыпать оставшимся тертым сыром.

Пилав со шпинатом, грибами и лимоном

Что понадобится:

250 г риса басмати, 150 г грибов, 200 г шпината, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, цедра и сок ½ лимона, 50 г сливочного масла, 450 мл овощного бульона, 1 палочка корицы, 4 стручка кардамона, соль

И начинаем готовить:

Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в большой сковороде до золотистого цвета. Добавить нарезанные грибы, готовить до мягкости. Затем положить лимонную цедру, корицу, кардамон, перемешать и всыпать рис, обжаривать, перемешивая, 1 мин. Влить кипящий бульон, посолить, накрыть крышкой и готовить на слабом огне 15 мин, пока не впитается вся жидкость. В самом конце приготовления добавить промытый и нарезанный шпинат, полить лимонным соком, аккуратно перемешать и томить под крышкой 2 минуты.

Плов с тыквой и фруктами

Что понадобится:

1,5 стакана риса, 500 г тыквы, 200 г яблок, 100 г айвы, 100 г изюма, ½ стакана масла

И начинаем готовить:

Свежие яблоки и айву очистить от кожуры, удалить семена, нарезать мелкими кубиками и смешать с промытым изюмом. В кастрюле разогреть часть масла, на дно выложить ломтики тыквы, сверху высыпать ⅓ промытого риса. Затем выложить половину фруктовой смеси, засыпать ⅓ промытого риса, положить оставшиеся фрукты и засыпать оставшимся рисом. Рис полить маслом и влить столько подсоленной воды, чтобы она покрыла верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 часа.

Рис с соусом из мидий

Что понадобится:

100 г риса, 1 кг мидий, 200 г зеленого горошка в стручках, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка лука-резанца, 1 желток, 2 ст. л. сливок, 1 ст. л. сливочного масла, сок и цедра 1 лимона, перец, соль

И начинаем готовить:

Рис залить 1 стаканом кипящей воды и варить под крышкой на слабом огне 18–20 мин. За 3 минуты до готовности добавить к рису стручки зеленого горошка. Мидий тщательно промыть в холодной проточной воде, положить в кипящую воду, накрыть кастрюлю крышкой и варить 7–9 мин на сильном огне, чтобы раскрылись раковины. Нераскрывшиеся раковины удалить. Готовых мидий вынуть из бульона, отделить от раковин. Бульон процедить.

Для соуса разогреть ½ стакана бульона, в котором варились мидии. Яичный желток взбить со сливками и, тщательно перемешивая, ввести в горячий бульон. Варить, помешивая, на слабом огне, пока соус не загустеет, но до кипения не доводить. Добавить мидий, рубленую зелень, измельченный лук-резанец, соль, лимонный сок и цедру. Готовый рис с горошком обжарить в сливочном масле и подать на стол, полив соусом с мидиями.

Ризотто с белыми грибами и тимьяном

Что понадобится:

350 г риса, 25 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г сыра пармезан, 2 ст. л. рубленого свежего тимьяна, 100 мл белого вина, 750 мл овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, перец, соль

И начинаем готовить:

Сушеные грибы залить 400 мл кипящей воды, оставить на 1 ч. Грибы вынуть, настой процедить. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить грибы, измельченный чеснок, тимьян и промытый рис, перемешать. Разогреть духовку до температуры 170 °С. Рис с грибами выложить в форму для запекания, влить кипящий грибной настой, бульон и вино, посолить, поперчить. Запекать в духовке приблизительно 40 мин, пока не впитается вся жидкость. Подавать, посыпав тертым пармезаном и украсив листочками тимьяна.

Ризотто с овощами

Что понадобится:

250 г риса карнароли, 3 небольших молодых цукини, 100 г свежего зеленого горошка, 1 луковица-шалот, 50 г сыра пармезан, 1 л овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Бульон довести до кипения и оставить на слабом огне. В сковороде разогреть масло, обжарить нарезанный лук. Добавить рис и обжаривать все вместе около 5 мин, пока рис не станет прозрачным и лишь в центре каждого зернышка останется белая, непрозрачная точка. Влить 150 мл кипящего бульона. Готовить, время от времени слегка перемешивая, пока не впитается почти вся жидкость. Затем влить еще 150 мл кипящего бульона. Готовить в таком режиме, пока рис не станет мягким и не приобретет сливочную консистенцию. Добавить нарезанные кубиками цукини и зеленый горошек, посолить, поперчить, перемешать, прогреть 1 мин. Снять с огня, всыпать тертый сыр и энергично вымешать. Подавать на стол сразу же после приготовления.

Паэлья овощная по-испански

Что понадобится:

2 стакана риса, 200 г шампиньонов, 2 цукини, 1 баклажан, 2 помидора, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, 800 мл бульона, 6 ст. л. растительного масла, лавровый лист, шафран, молотый черный перец, молотый красный перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Репчатый лук и чеснок нарубить, спассеровать в 3 ст. л. масла. Добавить нарезанные шампиньоны, жарить 5 мин. Затем положить нарезанные цукини и баклажан, жарить 3 мин. В последнюю очередь добавить нарезанные помидоры (предварительно очищенные от кожицы) и тушить 5 мин. Рис промыть, обсушить, обжарить в 3 ст. л. масла. Влить кипящий бульон, добавить лавровый лист, шафран, соль и перец, варить под крышкой 20 мин при слабом кипении. Готовый рис соединить с обжаренными овощами и грибами, посолить и поперчить по вкусу. Выложить в форму, смазанную маслом, накрыть крышкой и томить в духовке с умеренной температурой 15 мин. Подавать на стол, украсив зеленью базилика.

Кускус с сушеной клюквой и орехами

Что понадобится:

250 г кускуса, 75 г сушеной клюквы, 50 г фисташек, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. орегано

И начинаем готовить:

Приготовить кускус согласно инструкции на упаковке. Добавить оливковое масло, сушеную клюкву, крупно нарезанные фисташки и нарезанный орегано.

Кускус с соусом из перца

Что понадобится:

250 г кускуса, 1,5–2 стакана овощного бульона, 2–3 ст. л. тертого пармезана

*Для соуса:*3 красных болгарских перца, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени базилика, 4 ст. л. сливок, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соуса табаско, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Для соуса перец вымыть, положить в нагретую духовку и запекать несколько минут. Снять кожицу, удалить семена, а мякоть измельчить в блендере с 2–3 ст. л. бульона. В кастрюле растопить сливочное масло, положить пюре из сладкого перца, добавить соус табаско, базилик и сливки. Накрыть крышкой и тушить 8—10 мин, часто перемешивая, в конце посолить и поперчить по вкусу. Кускус положить в салатницу, залить кипящим бульоном (уровень жидкости должен быть на 1 см выше уровня крупы), оставить на 8—10 мин, а когда крупа разбухнет, хорошо перемешать вилкой. Полить приготовленным соусом и посыпать пармезаном.

Кускус с рыбой и орехами кешью

Что понадобится:

400 г кускуса, 600 г филе белой морской рыбы, 3–4 помидора, 2 болгарских перца, 1 большая луковица, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. орехов кешью, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 стакана овощного или рыбного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком и слегка посолить. Половину лука нарезать тонкими ломтиками, вторую половину – кубиками. Перец вымыть, обсушить, очистить и нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и удалить семена. Разогреть половину масла и обжарить ломтики лука до золотистого цвета. Положить на тарелку бумажное полотенце и выложить на него поджаренный лук, чтобы впитался излишек масла. Изюм промыть, отжать и обжаривать 1 мин в том же масле. Переложить на тарелку с луком. Орехи прокалить до румяного цвета и тоже выложить на тарелку с луком и изюмом. Разогреть остальное масло, подрумянить оставшийся лук, добавить болгарский перец и жарить 6–8 мин. Добавить помидоры, влить ½ стакана бульона, перемешать и тушить 10 мин. Добавить рыбу и готовить 8—10 мин, пока она не станет мягкой. Посолить и поперчить по вкусу. Всыпать кускус в огнеупорную посуду, залить горячим овощным или рыбным бульоном и оставить на некоторое время, периодически перемешивая вилкой, чтобы не было комков. На большое круглое подогретое блюдо выложить горячий кускус, обложить рыбой в томатном соусе, посыпать изюмом, орехами, луком и зеленью петрушки.

Запеканка из кускуса с овощами

Что понадобится:

2 стакана кускуса, 1 болгарский перец, 1 морковь, шпинат, 4–5 стаканов куриного бульона

И начинаем готовить:

Залить кускус 2 стаканами куриного бульона, дать напитаться. Нарезать все овощи. Шпинат обдать кипятком. Подготовленные продукты перемешать с кускусом, залить оставшимся бульоном. Запекать в духовке при температуре 180 °С 30 минут.

Пшенная каша с шафраном

Что понадобится:

100—140 г пшенной крупы, 2 маленькие моркови, 2 ч. л. нарезанного укропа, 2 ч. л. оливкового масла, 600–800 мл овощного бульона, шафран на кончике ножа, молотый черный перец, соль

И начинаем готовить:

Пшено промыть в мелком сите под горячей водой и дать воде стечь. Морковь вымыть, очистить и натереть. Выложить пшено в кастрюлю с подогретым оливковым маслом, слегка обжарить при постоянном помешивании на слабом огне и залить овощным бульоном. Добавить тертую морковь и шафран, но не перемешивать. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 20 мин. Слить оставшийся бульон. Подавать пшенную кашу с салатом.

Пшенная каша с курагой и изюмом

Что понадобится:

300 г пшенной крупы, 100 г кураги, 50 г изюма, 1 л молока, 1 ст. л. меда, соль

И начинаем готовить:

Пшено обдать кипятком, затем хорошо промыть под холодной водой. Духовку разогреть до 180 °С. Изюм и курагу промыть, залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Курагу нарезать тонкими ломтиками. Вскипятить молоко с маслом, медом и щепоткой соли, всыпать крупу, перемешать, добавить изюм и курагу, снова перемешать, закрыть крышкой и запекать в духовке до готовности.

Пшенная каша с черносливом и творогом

Что понадобится:

300 г пшенной крупы, 250 г чернослива без косточек, 150 г творога, 4 сырых яйца, 3 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, ½ ч. л. молотой корицы, 2 ст. л. меда, соль

И начинаем готовить:

Пшено обдать кипятком, затем хорошо промыть под холодной водой. Вскипятить молоко с 1 ст. л. масла, солью и корицей, всыпать в него крупу, перемешать и варить на слабом огне. Вымытый чернослив сварить в небольшом количестве воды; когда станет мягким, протереть через сито. 1 ст. л. масла растереть с медом, добавляя по одному желтки. Белки взбить в крепкую пену. Теплую кашу перемешать с протертым черносливом, медовой массой и белками. Нагреть духовку до 180 ˚С. Огнеупорную посуду смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить в нее кашу, посыпать раскрошенным творогом и поставить на несколько минут в духовку.

Пшенная каша с грибами

Что понадобится:

300 г пшенной крупы, 400 г свежих лесных грибов или шампиньонов, 20 г сушеных грибов, 3–4 луковицы, веточка чабера, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 5 стаканов овощного бульона, 100 г сливочного масла, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Сушеные грибы промыть, залить горячим бульоном, добавить веточку чабера и отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Пшено обдать кипятком, затем промыть под холодной водой. Пересыпать в кастрюлю с толстым дном, залить грибным отваром, посолить, добавить 1 ст. л. масла и варить на слабом огне до готовности. Перемешать с отварными грибами. Свежие грибы очистить и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде с толстым дном растопить 2 ст. л. масла, положить лук, слегка обжарить, добавить свежие грибы и жарить 1 мин на довольно сильном огне. По вкусу посолить, поперчить и тушить на слабом огне, время от времени перемешивая. Нагреть духовку до 180 °С. Огнеупорную посуду смазать маслом. Перемешать кашу с жареным луком и грибами, выложить в подготовленную посуду и поставить в духовку на 30–40 мин. Перед подачей на стол полить оставшимся растопленным маслом и посыпать укропом.

Пшенная каша с морковью

Что понадобится:

300 г пшенной крупы, 2–3 моркови, 1–2 луковицы, 2–3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 стакана овощного бульона, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, щепотка тертой лимонной цедры, щепотка сахара, соль

И начинаем готовить:

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде с толстым дном растопить 2 ст. л. масла, слегка обжарить лук, добавить морковь и жарить еще минуту. Приправить солью, сахаром и лимонной цедрой. Пшено обдать кипятком, затем промыть под холодной водой. Всыпать в кастрюлю с толстым дном, залить горячим бульоном, добавить 1 ст. л. масла и варить на слабом огне до готовности. Соединить с поджаренными овощами, приправить по вкусу. Переложить в огнеупорную посуду и поставить в разогретую духовку на 30–40 мин. Перед подачей на стол полить оставшимся растопленным маслом и посыпать зеленью петрушки.

Пшенный плов

Что понадобится:

200 г пшенной крупы, 2–3 молодых баклажана, 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 100 г кураги, 1 стакан белого сухого вина, 1,5 стакана некрепкого овощного бульона или воды, растительное масло, сок ½ лимона, 2 ст. л. кунжутной пасты, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. молотого кориандра, 3–4 бутона гвоздики, соль, молотый черный перец

И начинаем готовить:

Курагу вымыть, нарезать тонкими ломтиками и перемешать с истолченной гвоздикой. Пшено перебрать, промыть и перемешать с кориандром. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Разогреть в кастрюле масло, положить лук и чеснок, жарить 2–3 мин. Добавить крупу, жарить еще 3–4 мин. Положить курагу, влить кипящий бульон или воду, вино, довести до кипения и варить на слабом огне 20–30 мин, пока пшено не станет мягким. По вкусу посолить и поперчить. Баклажаны вымыть, нарезать ломтиками, посолить и отставить на 20 мин, затем ополоснуть и обсушить на бумажном полотенце. В сковороде сильно разогреть масло и обжарить баклажаны с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Выложить баклажаны в огнеупорную посуду. Кунжутную пасту размешать с 3 ст. л. кипяченой воды, лимонным соком и соевым соусом, полить баклажаны. Нагреть духовку до 180 °С. Поставить в нее баклажаны на 20–30 мин. На подогретое круглое блюдо выложить горкой пшенную кашу, обложить ломтиками баклажанов, полить соусом и посыпать зеленью петрушки.

Плов из пшена с картофелем

Что понадобится:

1 стакан пшенной крупы, 3 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 2 стакана воды, соль по вкусу

И начинаем готовить:

В кастрюле с толстым дном спассеровать мелко нарезанный лук. Через 3 мин добавить мелко нарезанную морковь и пассеровать еще 3 мин. Влить холодную воду. Как только вода закипит, положить нарезанный маленькими кубиками картофель и промытое пшено, посолить, перемешать и на слабом огне довести до готовности.

Пшенная каша с чесноком

Что понадобится:

1 стакан пшенной крупы, лук, чеснок, 3 стакана воды, растительное масло, соль

И начинаем готовить:

Лук нашинковать или нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Залить крупу холодной водой и поставить на огонь. Как только вода закипит, добавить обжаренный лук, посолить и варить 5 мин. Снять кашу с огня, добавить в нее измельченный чеснок, перемешать, закрыть крышкой и хорошо укутать, чтобы каша распарилась.

Запеканка пшенная

Что понадобится:

250 г пшенной крупы, 100 г изюма, 3 яйца, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 100 г сливочного масла, ½ стакана сахара, соль

И начинаем готовить:

Пшено залить кипящей водой, ошпарить, затем откинуть на сито, дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду, варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и варить до готовности. Готовая каша должна быть очень крутой; если она жидковата, в конце варки снять с кастрюли крышку и дать жидкости испариться. Заправить кашу маслом, сахаром, промытым изюмом, взбитыми яйцами. Массу поместить в смазанную жиром форму и запечь в духовке до золотистой корочки. Подавать с соком или сладким соусом.

Запеканка пшенная с тыквой

Что понадобится:

150 г пшенной крупы, 200 г тыквы, 1 яйцо, 150 мл молока, 120 мл воды, 50 г сметаны, 30 г сливочного масла, 30 г сахара, панировочные сухари

И начинаем готовить:

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать маленькими кубиками, опустить в смесь кипящего молока и воды, посолить, добавить сахар, довести до кипения. Добавить пшено и варить кашу до готовности. В кашу добавить сырое яйцо, предварительно охладив ее до 70 ˚С, перемешать, выложить на смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень или сковороду. Разровнять поверхность каши, смазать смесью из яйца со сметаной и запечь в духовке. Подавать запеканку со сметаной, маслом, молочным или сметанным соусом.

Каша перловая с мятой

Что понадобится:

100 г перловой крупы, 1 помидор, 6 веточек мяты, ½ луковицы, оливковое масло, 1 лимон, перец, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Перловую крупу замочить на ночь. Набухшую крупу положить в кипящую воду и варить до готовности. Мелко нарезать репчатый лук и мяту. Снять кожицу с помидора и тоже мелко нарезать. В кастрюльке разогреть масло, положить перловую кашу и лук, перемешать. Когда каша с луком прогреются, добавить помидор и мяту, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и томить на слабом огне 5 минут.

Плов из перловой крупы с кабачками

Что понадобится:

1 стакан перловой крупы, 1 кабачок, 2 помидора, 2 стакана воды, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Перловую крупу промыть и замочить на 3–4 ч. Затем воду слить, крупу положить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости, снять с огня и выдержать в теплом месте 20 мин. Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и обжарить в сковороде. Кашу смешать с кабачками, добавить мелко нарезанные помидоры и прогреть 10–15 минут.

Ячневая каша с грибами

Что понадобится:

300 г ячневой крупы, 800 г свежих грибов (подосиновиков, маслят, белых), 1 крупная луковица, 1 сырое яйцо, 3 ст. л. тертого сыра, ½ стакана сметаны, 2,5 стакана овощного бульона, 4 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. панировочных сухарей

И начинаем готовить:

Крупу промыть. Вскипятить бульон, добавить 1 ст. л. масла, соль и перец, положить крупу, перемешать и варить на слабом огне. Лук очистить и мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить нарезанные ломтиками грибы, жарить еще минуту, перемешивая, сбрызнуть бульоном и тушить под крышкой. По вкусу посолить и поперчить. Нагреть духовку до 180 °С. Огнеупорную посуду смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить в нее половину каши, затем грибы с луком, а сверху – остальную кашу. Сметану хорошо размешать с яйцом, солью и перцем, полить кашу, посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запекать до готовности.

Ячневая каша со сметаной

Что понадобится:

300 г ячневой крупы, 4 сырых яйца, 5–6 стаканов молока, ¾ стакана нежирных сливок, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. молотой корицы, 2–3 ст. л. сахара, соль

И начинаем готовить:

Крупу хорошо промыть. В большой кастрюле с толстым дном вскипятить молоко, всыпать крупу, добавить масло, перемешать и варить на слабом огне, пока молоко не впитается, а каша не распарится. Сметану взбить с сахаром и корицей. Нагреть духовку до 180 °С. Сливки размешать с яйцами, смешать с кашей, переложить в огнеупорную посуду и поставить в духовку на 20–30 мин. Перед подачей на стол полить сметаной, размешанной с сахаром и корицей.

Крупеник с ягодами

Что понадобится:

½ стакана ячневой крупы, 200 г творога, 300–400 г замороженных ягод, 1 яйцо, 2 стакана воды, 3–4 ст. л. сахара, щепотка соли

И начинаем готовить:

Сварить кашу: крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, варить 15 мин, немного остудить. В кашу добавить творог и яйцо. Перемешать. В формочки для кексов (можно взять 1 большую форму), смазанные маслом, выложить кашу и запекать в духовке 20–25 мин при 200 °С. Для соуса ягоды, не размораживая, измельчить в блендере или в процессоре кухонного комбайна, выложить в стеклянную посуду, добавить сахар и поставить в микроволновую печь на 6–8 мин. Готовый крупеник перевернуть на тарелку, полить ягодным соусом.

Кукурузная каша запеченная

Что понадобится:

¾ стакана кукурузной крупы, 150 г чернослива, 50 г изюма, 1 ст. л. миндальных хлопьев, 1 сырой желток, 1 стакан сливок, 2 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. тертой апельсиновой цедры, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. ванильного сахара, соль

И начинаем готовить:

Чернослив и изюм залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив нарезать. Половину молока смешать с крупой, остальное вскипятить, добавить щепотку соли, мед и, перемешивая, влить холодное молоко с крупой. Варить, не переставая перемешивать, около 5 мин. Добавить чернослив и изюм, варить еще 2–3 мин. Огнеупорную посуду смазать сливочным маслом, положить кашу и разровнять ее поверхность. Сливки взбить с желтком, добавить ванильный сахар, лимонную цедру, апельсиновую цедру, лимонный сок, миндальные хлопья и перемешать. Вылить на кашу, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и запекать 15 мин в духовке при температуре 180 °С.

Каша «Ассорти»

Что понадобится:

60 г риса, 60 г гречневой крупы, 50 г ячневой крупы, 50 г пшенной крупы, ½ стакана тертой тыквы, 1 свекла, 2 моркови, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 свежий огурец, 1 луковица, зелень петрушки, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль

И начинаем готовить:

Все крупы тщательно перебрать и промыть. Лук, морковь, свеклу очистить и вымыть. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Тыкву натереть, не срезая кожуры. Лук мелко нарезать. Огурец, помидоры, перец вымыть и нарезать ломтиками. На дно высокой, смазанной маслом и посыпанной панировочными сухарями кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее – пшено, далее морковь, рис, затем помидоры, огурец и перец, на них – гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Верхним слоем уложить тертую тыкву. Подготовленную смесь залить 600 мл горячей подсоленной воды, поставить кастрюлю на огонь и после закипания воды варить 15–20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20 мин. Кастрюлю с готовой кашей перевернуть на блюдо. Должен получиться слоеный пирог.

Горячие и холодные напитки

Простокваша с яблоками и апельсином

Что понадобится:

1 стакан простокваши, 1 яблоко, 1 ст. л. сахарного сиропа, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. измельченных ядер грецких орехов

И начинаем готовить:

Хорошо измельчить миксером яблоко, предварительно удалив сердцевину, добавить сахарный сироп, апельсиновый сок и простоквашу. Все смешать, перелить в бокал и сверху посыпать дроблеными орехами. Апельсиновый сок можно заменить вишневым.

Напиток овощной с сывороткой

Что понадобится:

2 стакана сыворотки, 2 стакана сока квашеной капусты, 1 ст. л. рубленой зелени, сахар по вкусу

И начинаем готовить:

Смешать сыворотку с соком квашеной капусты, сильно охладить, добавить зелень, сахар по вкусу.

Напиток из простокваши и овощных соков

Что понадобится:

100 г простокваши, 2 ст. л. томатного сока, 2 ст. л. морковного сока, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Простоквашу взбить и постепенно смешать, не прекращая взбивания, с овощными соками. Посолить и охладить.

Весенний напиток

Что понадобится:

3 стакана простокваши, 1 пучок редиса, 1 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука, ½ стакана сыворотки, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Простоквашу и сыворотку охладить. Редис вымыть, измельчить. Взбить венчиком простоквашу с сывороткой, добавить редис и зеленый лук. Посолить по вкусу. Подать сразу же после приготовления в высоких стаканах.

Напиток из простокваши со свежими огурцами

Что понадобится:

3 стакана простокваши, 250 г свежих огурцов, 2 ст. л. мелко нарубленного укропа, соль по вкусу

И начинаем готовить:

Простоквашу охладить. Огурцы вымыть и мелко нарезать. Простоквашу смешать с зеленью, посолить. Добавить огурцы, размешать. Подать в чашках с ложечками.

Морс вишневый

Что понадобится:

200 г вишен, 1 л воды, 2 ст. л. сахара

И начинаем готовить:

Вишни вымыть, удалить косточки, ягоды размять деревянным пестиком (или деревянной ложкой), отжать сок, слить его в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Мезгу залить горячей водой, варить 10–15 мин, затем процедить. В полученный отвар влить охлажденный сок, добавить сахар и хорошо размешать. Подавать охлажденным.

Брусничный морс

Что понадобится:

300 г брусники, 2 ст. л. сахара, 1 л воды, 2–3 листика мяты

И начинаем готовить:

Бруснику вымыть, перебрать, залить кипятком, засыпать сахаром, добавить листья мяты. Закрыть крышкой и закутать в полотенце. Настаивать 3–4 ч. После этого процедить сквозь сито, ягоды размять ложкой, чтобы выдавить мякоть. Перелить в графин и охладить в холодильнике.

Морс клубничный

Что понадобится:

1,5 кг клубники, 1 л воды, ½—¾ стакана сахара, немного смородинового сока

И начинаем готовить:

Клубнику размять, сок отжать через марлю. Мезгу от ягод залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок. Заправить по вкусу соком смородины.

Морс лимонный

Что понадобится:

1—2 лимона, 1 л воды, ½—¾ стакана сахара

И начинаем готовить:

Отжать сок из лимонов. Воду вскипятить с сахаром и тонко срезанной лимонной цедрой. К остывшей воде добавить лимонный сок. При желании можно положить немного жженого сахара (это придаст напитку красивый цвет). На стол подавать с ломтиками лимона.

Морс малиновый

Что понадобится:

200 г малины, 2 ст. л. сахара, вода (долить до 1 л)

И начинаем готовить:

Перебранные и промытые ягоды протереть и отжать из них сок. Мезгу варить 25–30 мин, отвар процедить, мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

Морс апельсиновый

Что понадобится:

3 л воды, 4 апельсина, 1,5 стакана сахара, корица – на кончике ножа

И начинаем готовить:

Снять с апельсинов (лимонов) цедру. Затем удалить белую мякоть и отжать сок. Мезгу измельчить, залить водой, добавить сахар, цедру, корицу и при слабом кипении отварить в течение 5—10 мин. Дать настояться не менее получаса, процедить и добавить сок. Охладить.

Айран

Что понадобится:

1 л кислого молока, 1–2 стакана воды

И начинаем готовить:

Кислое молоко разбавить кипяченой холодной водой. Затем взбить, положить кусочки льда или перед подачей на стол поставить айран в холодильник.

Коктейль из кефира и клубники

Что понадобится:

1 л кефира, 300 г клубники, мед или сахар, листики мяты

И начинаем готовить:

Все компоненты взбить с помощью миксера, разлить в бокалы, положить кусочки льда, в которых предварительно заморозить отдельные ягоды клубники и листики мяты.

«Зеленый» кефир

Что понадобится:

1 л кефира, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени (укропа, петрушки), соль, молотый перец по вкусу

И начинаем готовить:

Холодный кефир взбить с измельченной зеленью, добавить соль и перец.

Оригинальный чай с пряностями

Что понадобится:

½ ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря, 3 щепотки молотого имбиря, 3 щепотки молотого кардамона, 1 палочка корицы, 2 щепотки молотого мускатного ореха, 1 ч. л. семян кориандра, 1 ч. л. семян кумина, ½ стакана листьев свежей мяты, 3 бутона гвоздики, 3 стакана воды, 3 стакана молока

И начинаем готовить:

Влить воду в чайник и довести ее до кипения, убавить огонь до минимума. Добавить в чайник травы, специи и молоко. Варить на слабом огне в течение 5 мин. Процедить полученный настой через ситечко, разлить по чашкам и подать на стол.

Лимонад с мятой

Что понадобится:

Лимоны, сахар, листочки мяты, газированная вода

И начинаем готовить:

Выжать сок из лимонов, добавить сахар и немного измельченных листиков мяты. Протереть все через мелкое сито (или измельчить в блендере) и процедить. Добавить очень холодную воду (можно газированную или разбавленную 1:1 охлажденным шампанским), при необходимости – сахар по вкусу. Размешать и дополнительно охладить, добавив колотый лед.

Напиток с арбузом

Что понадобится:

1 небольшой арбуз, 2 стакана апельсинового или вишневого сока, 1 л газированной воды, цедра 1 лимона или апельсина, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу

И начинаем готовить:

С арбуза срезать «крышку» толщиной 5–6 см, мякоть измельчить ножом или ложкой, удалить семена. Всыпать в арбуз сахар, влить сок, добавить цедру и поставить на 30 мин в холодильник. Разливательной ложкой налить настоявшуюся жидкость вместе с мякотью в стаканы, долить газированной водой и сразу подать.

Фруктовый смузи

Что понадобится:

4 крупных сладких апельсина, 1 красный грейпфрут, 3 банана, 1 горсть льда

И начинаем готовить:

Выжать из апельсинов и грейпфрута сок. Бананы очистить, крупно нарубить. Сложить все ингредиенты в блендер, взбить до однородного состояния. Подавать, украсив цедрой и ломтиками апельсина и грейпфрута.

Зеленый смузи

Что понадобится:

1 морковь, 4 брокколи, 240 мл апельсинового сока, 75 г шпината, 1 яблоко, 2 апельсина

И начинаем готовить:

Смешать в блендере ломтики моркови, брокколи и апельсиновый сок. Затем добавить нашинкованный шпинат, ломтики очищенного яблока и апельсина, смешать до консистенции смузи.

Напиток из манго

Что понадобится:

1 манго, 1 стакан йогурта, фисташки

И начинаем готовить:

Сделать пюре из манго и смешать с йогуртом. Украсить фисташками.

Имбирный чай с лимоном

Что понадобится:

имбирь, 1 лимон, 3 ст. л. меда, 400 мл воды

И начинаем готовить:

Корень имбиря нарезать длинными тонкими пластинками. Лимон разрезать поперек, одну половину нарезать кружочками. Из второй половины лимона отжать сок. В заварочный чайник положить пластинки имбиря, полить лимонным соком, залить горячей водой, перемешать и дать настояться 20 мин. Добавить мед, положить кружочки лимона, аккуратно перемешать и разлить по чашкам.

Банановый смузи

Что понадобится:

3 банана, 200 мл йогурта, 2 ст. л. меда, 350 г апельсинового сока, кубики льда

И начинаем готовить:

Бананы размять вилкой, положить в чашу блендера. Добавить йогурт, мед, апельсиновый сок и кубики льда, тщательно взбить. Налить смузи в высокие бокалы, украсить листиками мяты.

Смузи с сельдереем и морковью

Что понадобится:

½ яблока, 3 стебля сельдерея, 1 морковь

И начинаем готовить:

Яблоко очистить, нарезать ломтиками, сложить в чашу блендера. Добавить рубленую зелень сельдерея и тертую морковь. Взбить до однородности. Смузи подавать охлажденным.

Напиток молочно-лимонный

Что понадобится:

5—6 лимонов, 1 ст. л. лимонной цедры, ½ стакана сахара, 3 стакана молока, 4 яичных желтка, пищевой лед

И начинаем готовить:

Очищенные лимоны нарезать дольками, положить в блендер, добавить цедру, сахар, кипяченое молоко и желтки. Взбивать 20–30 с. Подавать в стаканчиках с кусочками льда.

Узвар

Что понадобится:

4 л воды, по 100 г сушеных яблок и груш, 50 г чернослива, 1 лимон, 2–3 ст. л. меда

И начинаем готовить:

В кипящую воду выложить сухофрукты. Нарезать лимон кружочками и отправить к сухофруктам. Снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой. Когда узвар немного остынет, добавить мед. Остывший узвар поставить на ночь в холодильник.

Имбирная вода с лаймом, лимоном и огурцом

Что понадобится:

2—2,5 л чистой воды без газа, 1 лайм, 1 крупный лимон, 1 средний свежий огурец, корень имбиря (можно использовать тертый порошок), 2–3 пучка свежей мяты

И начинаем готовить:

Чай нужно готовить с вечера. В емкость налить воду, натереть на мелкой терке корень имбиря (или взять 1–2 ч. л. порошка имбиря), нарезать тонкими дольками лимон и лайм и добавить в воду. Также почти прозрачными кружочками нужно нарезать огурец и добавить его в общую емкость с водой. В конце добавить мяту. Затем емкость с лимонадом поместить в прохладное место на ночь. Напиток необходимо выпить в течение дня.

Напиток из имбиря для похудения

Что понадобится:

7—10 см корня имбиря, веточка мяты, 1 лимон, мед, ароматные специи, зеленый чай

И начинаем готовить:

Вскипятить воду, и пока она немного остывает в чайнике, натереть имбирь на мелкой терке и положить в термоустойчивую емкость. Туда же выжать сок 1 лимона, добавить мяту и специи. Когда вода немного остынет, залить полученную смесь. При желании добавить пакетик зеленого чая, специи или мед. Накрыть емкость крышкой, укутать полотенцем и дать настояться. Пить можно как в холодном, так и в теплом виде.

Медовый лимонад

Что понадобится:

1,5 л воды, 6–7 лимонов, 40–50 г меда

И начинаем готовить:

В воду комнатной температуры добавить сок лимонов и мед, тщательно перемешать. Напиток выпить в течение дня.

Пряный чай масала

Что понадобится:

1,5 л молока, 1 л воды, 4–5 ст. л. листового черного чая, при желании – 2 ч. л. меда, 200 г свежего имбиря, 5–7 горошин перца, несколько бутонов гвоздики, щепотка мускатного ореха, 5 палочек корицы (можно использовать 1 ст. л. молотой корицы), при желании – стручок ванили

И начинаем готовить:

Воду вскипятить, затем убавить огонь. На мелкой терке натереть имбирь, палочки корицы разломать на кусочки. Добавить эти и другие специи в воду (температура должна быть немного ниже температуры кипения). Спустя 2–3 мин медленно ввести в воду молоко, затем положить черный чай. Через 5–7 мин огонь выключить и настаивать чай в течение 10–15 мин. Перед употреблением чай процедить.

Чай для похудения из трав

Что понадобится:

1 часть корня одуванчика, 1 часть листьев мяты, 1 часть плодов петрушки, 1 часть фенхеля, 3 части коры крушины

И начинаем готовить:

Смешать травы, залить кипятком и настаивать 15 мин. Затем процедить. Травяной чай пить по 2 ст. л. утром натощак. Рекомендуемый курс – 2 месяца.

Чай для похудения из малины

Что понадобится:

1 ч. л. измельченных листьев малины, 2 ст. л. ягод малины

И начинаем готовить:

Листья малины залить стаканом воды, довести до кипения. Затем снять с огня и настаивать в течение 15–20 мин. В приготовленный чай добавить протертые ягоды малины.

Чай для похудения из рябины

Что понадобится:

7 частей сушеных плодов рябины, 3 части шиповника или листьев крапивы, 2 стакана кипятка

И начинаем готовить:

Смешать плоды рябины и шиповник, залить кипятком. Настаивать отвар в течение 4 ч, затем процедить. Принимать по ½ стакана напитка 3 раза в сутки между приемами пищи.

Чай для похудения с яблоком

Что понадобится:

1 кислое яблоко, черный чай, 1 стакан кипятка

И начинаем готовить:

Заварить обычный черный чай и добавить в него мелко нарезанное яблоко. Настаивать 5–7 мин, после чего выпить. Такой чай позаботится не только о ваших лишних килограммах, но и избавит вас от холестерина и укрепит сосуды.

Коктейль из кефира, корицы, имбиря и красного перца

Что понадобится:

1 стакан нежирного кефира, ½ ч. л. молотой корицы, ½ ч. л. тертого имбиря, щепотка жгучего красного перца (на кончике ножа)

И начинаем готовить:

Кефир тщательно взбить в блендере вместе с корицей, имбирем и перцем. Такой коктейль желательно пить на ночь, это заметно повышает качество его воздействия на организм.

Кефир с корицей и имбирем

Что понадобится:

500 мл кефира, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. меда

И начинаем готовить:

Кефир перемешать с корицей, имбирем и медом, настаивать 15 мин. Затем взбить в блендере. Пить 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Кефир с корицей

Что понадобится:

1 стакан кефира, ½ ч. л. корицы

И начинаем готовить:

Смешать кефир с корицей, настаивать не менее 1 ч. Пить коктейль до еды.

Смузи из кефира, яблок и корицы

Что понадобится:

1 стакан нежирного кефира, 2–3 яблока, корица

И начинаем готовить:

Яблоки очистить от кожуры и нарезать. Соединить с кефиром, добавить корицу по вкусу и взбить блендером. Этим напитком можно заменить ужин.

Кефир с медом и лимоном

Что понадобится:

1 стакан кефира, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. меда, щепотка корицы, ломтик лимона

И начинаем готовить:

В кефир добавить молотый имбирь, мед, корицу и тщательно перемешать. Положить ломтик лимона, дать настояться и выпить.

Коктейль «Бодрое утро»

Что понадобится:

100 г обезжиренного ванильного йогурта, ¼ стакана обезжиренного молока, 2 ст. л. концентрированного апельсинового сока, 1 ст. л. пророщенной пшеницы, заменитель сахара по вкусу, ½ ч. л. ванильного экстракта, 3 кубика льда

И начинаем готовить:

Ванильный йогурт соединить с молоком, добавить апельсиновый сок, ростки пшеницы, сахар, ванильный экстракт и кубики льда. Взбить в блендере на средней скорости до однородного состояния. При желании добавить в коктейль 100 г клубники или ломтики банана.